УТВЕРЖДАЮ:

_____Е.В.Дмитренко

Приказ №294 от 31.08 2023 г.

Примерное цикличное десятидневное меню для организации горячего питания

Горячие завтраки

1 – 4 классы

МБОУ СОШ №9 с. Кевсала

2023 – 2024 уч. год

Меню составлено:

Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для питания школьников

(под редакцией М. П. Могильникова М- Дели принят 2005 г.)

ВТОРЫЕ БЛЮДА

1. Каша жидкая молочная
2. Котлета мясная
3. Рыба тушеная в томате с овощами
4. Плов из мяса птицы
5. Гуляш
6. Тефтели мясные
7. Котлета, рубленная из мяса птицы
8. Цыплята бройлеры тушеные в соусе
9. Биточки мясные

ГАРНИРЫ

1. Макаронные изделия отварные с маслом
2. Пюре картофельное
3. Каша гречневая рассыпчатая
4. Каша пшеничная рассыпчатая
5. Каша ячневая рассыпчатая

ОВОЩНЫЕ БЛЮДА

1. Капуста тушеная
2. Икра свекольная
3. Помидоры, огурцы свежие (нарезка)
4. Помидоры, огурцы соленые (нарезка)
5. Салат из квашеной капусты
6. Икра кабачковая

ВЫПЕЧКА

1.Ватрушка с повидлом

2. Оладьи с творогом, со сгущенным молоком или повидлом

1. Бутерброд с сыром и маслом
2. Бутерброд сыром

НАПИТКИ

1. Чай с сахаром
2. Чай с лимоном
3. Сок натуральный
4. Компот из смеси сухофруктов
5. Какао с молоком или со сгущенным молоком

ФРУКТЫ

1. **Яблоко**
2. **Бананы**
3. **Мандарины**
4. **Апельсины**

№ рец	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	С	А	B_2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
						День 1								
182/181	**Каша жидкая молочная из рисовой крупы или пшеничной или овсяной или перловой или ячневой с сахаром и сливочным маслом или манной крупой с сахаром и сливочным маслом 200/10/10**	**1/200/10**	**5.6**	**14.1**	**34.2**	**326**	**0.06**	**0.91**	**30.6**	**0.196**	**158.824**	**137.464**	**23.064**	**0.25**
		Брутто	**Нетто**											
	Крупа пшеничная или ячневая или перловая или овсяная	40	40											
	Вода	70	70											
	Крупа манная или рисовая	31	31											
	Вода	75.04	75.04											
	Молоко	100	100											
	Сахар	6	6											
	Масло сливочное	10	10											
	Сахар	10	10											
3	**Бутерброд с сыром «Российским"**	**5/15/30**	6.5	8.7	14.2	161	0	0.105	39	0.045	132	75	5.25	0.15
		Брутто	**Нетто**											
	Сыр «Российский»	16	15											
	Масло сливочное	5	5											
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	30											
376	**Чай с сахаром**	**200/15**	0.1	0	15	60		0.027			10.66	2.13	1.2	0.25
		Брутто	**Нетто**											
	Чай высшего или 1-го	0.5	0.5											
	Вода	54	54											
	Вода	150	150											
	Сахар	15	15											
	Хлеб пшеничный	**1/40**	**2.4**	**0.4**	**12.6**	**63.48**	**0.068**	**-**	**-**	**0.027**	**16**	**65**	**19.2**	**1.63**
	ИТОГО:													
						День 2								
268/269	**Котлета мясная**	**1/100**	**15.83**	**13.7**	**16.97**	**321/355**		**0.08**	**23.59**	**0.18**	**17.4**	**125.43**	**25.62**	**1.56**
		Брутто	Нетто											
	Свинина	86	74											
	или говядина	100	74											
	Вода или молоко	24	24											
	Хлеб пшеничный	18	18											
	Масло растительное	6	6											
	Сухари панировочные	10	10											
	Соль	0.86	0.86											
139	**Капуста тушеная**	**1/60**	**2**	**3.6**	**10.6**	**83**	**0.03**	**16.37**	**0**	**0.04**	**55.8**	**40.4**	**19.7**	**0.75**
		Брутто	**Нетто**											
	Капуста свежая или	85.2	68.4											

№ рец	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	B_2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	квашеная	85.8	60											
	Раствор лимонной кислоты	1.5	1.5											
	Масло растительное	2.4	2.4											
	Томатное пюре	3.6	3.6											
	Морковь	1.8	1.5											
	Лук репчатый	3	2.4											
	Лавровый лист	0.005	0.005											
	Мука пшеничная	0.5	0.5											
	Сахар	1.8	1.8											
203	**Макаронные изделия отварные с маслом**	**1/150/8**	**5.4**	**6.3**	**36.6**	**225**	**0.049**	**0.099**	**51**	**0.05**	**75.08**	**86.7**	**22.74**	**1.1**
		Брутто	***Нетто***											
	Макаронные изделия	52.5	52.5											
	Масло сливочное	8	8											
	Соль	2	2											
	Вода	315	315											
349	**Компот из смеси сухофруктов**	**1/200**	**0.08**	**0**	**21.82**	**87.6**	**0.008**	**1.27**	**-**	**0.006**	**10.28**	**3.5**	**3.2**	**0.72**
		Брутто	**Нетто**											
	Яблоки, груша, чернослив , изюм, курага и др.	20	20											
	Вода	200	200											
	Сахар	20	20											
	Лимонная кислота	0.2	0.2											
	Хлеб ржаной	**1/30**	**1.3**	**0.2**	**8**	**39**	**0.0096**	**-**	**-**	**0.036**	**13.8**	**52.2**	**19.8**	**1.2**
	Хлеб пшеничный	**1/40**	**2.4**	**0.4**	**12.6**	**63.48**	**0.068**	**-**	**-**	**0.027**	**16**	**65**	**19.2**	**1.63**
	ИТОГО:		**23.95**	**21.46**	**118.2**	**842.08**	**0.19**	**18.18**	**79.21**	**0.39**	**312.22**	**433.62**	**117.81**	**6.73**
						День 3								
229	**Рыба тушеная в томате с овощами**	**1/90/50**	**18.18**	**28.8**	**8.64**	**205.2**	**0.05**	**2.6**	**21.25**	**0.083**	**82.88**	**139.77**	**46.5**	**0.813**
		Брутто	**Нетто**											
	минтай	221	110											
	Вода или бульон	19	19											
	Морковь	23	18											
	Лук репчатый	10	8											
	Томатное пюре	10	10											
	Масло растительное	5	5											
	Раствор лимонной кислоты	2.5	2											
	Сахар	2	2											
	Лавровый лист	0.01	0.01											
312	**Пюре картофельное**	**1/150**	**3.12**	**5.1**	**18.57**	**132.6**	**0.167**	**21.793**	**30.6**	**0.133**	**44.37**	**103.914**	**33.3**	**1.211**
		Брутто	**Нетто**											
	Картофель	171	128.2											
	Молоко свежее	23.7	22.5											
	Масло сливочное	5.25	5.25											
70	**Овощи солёные или свежие**	**1/60**	**0.72**	**0.12**	**1.92**	**15.6**	**0.055**	**10.25**		**0.043**	**23.2**	**44.97**	**20.75**	**0.75**
		Брутто	**Нетто**											

№ рец	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	B_2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Помидоры солёные	65	60											
	Огурцы солёные	65	60											
	или свежие (нарезка)	60	0.6	0.12	2.16	9.6	0.055	10.25		0.043				
71	Помидоры свежие	69	60											
	Огурцы свежие	62.6	60											
377	**Чай с лимоном**	**1/200/15/7**	**0.2**	**0**	**16**	**65**	**0**	**3.144**	**0**	**0**	**14.222**	**4.444**	**2.444**	**0.355**
		Брутто	***Нетто***											
	Чай высшего или 1-го сорта	0.5	0.5											
	Вода	54	54											
	Сахар	15	15											
	Вода	150	150											
	Лимон свежий	8	7											
	Хлеб ржаной	**1/30**	**1.3**	**0.2**	**8**	**39**	**0.0096**	**-**	**-**	**0.036**	**13.8**	**52.2**	**19.8**	**1.2**
	Хлеб пшеничный	**1/40**	**2.4**	**0.4**	**12.6**	**63.48**	**0.068**	**-**	**-**	**0.027**	**16**	**65**	**19.2**	**1.63**
410	**Ватрушка с повидлом**	**1/80**	**14.07**	**4.2**	**48.5**	**288**	**0.09**	**0.4**	**67**	**0.4**	**233**	**330.5**	**38.4**	**1.11**
405	**Тесто дрожжевое**	**62**	**62**											
	Мука пшеничная	**39,1**	**39.1**											
	сахар	**2,9**	**2.9**											
	маргарин	**6,4**	**6.4**											
	яйца	**4,4**	**4.4**											
	соль	**0,5**	**0.5**											
	дрожжи	**1,4**	**1.4**											
	вода	**10,6**	**10.6**											
	ИТОГО:			**38.94**	**116.39**	**818.48**	**0.4946**	**48.437**	**118.85**	**0.765**	**427.472**	**740.798**	**180.394**	**7.069**
						День 4								
291	**Плов из мяса птицы**	**1/90/130**	**19.4**	**22.53**	**31.87**	**408**	**0.05**	**0.513**	**45**	**0.113**	**42.125**	**185.625**	**43.5**	**1.963**
		Брутто	**Нетто**											
	Бройлер-цыпленок	173	122											
	Лук репчатый	10.7	9.3											
	Морковь	13.3	10.7											
	Томатное пюре	6.7	6.7											
	Крупа рисовая	46.7	46.7											
	Масло растительное	9.3	9.3											
	Лавровый лист	0.02	0.02											
	Соль	5	5											
70	**Овощи солёные или свежие**	**1/60**	**0.72**	**0.12**	**1.92**	**15.6**	**0.055**	**10.25**		**0.043**	**23.2**	**44.97**	**20.75**	**0.75**
		Брутто	**Нетто**											
	Помидоры солёные	65	60											
	Огурцы солёные	65	60											
	или свежие (нарезка)	60	0.6	0.12	2.16	9.6	0.055	10.25		0.043				
71	Помидоры свежие	69	60											
	Огурцы свежие	62.6	60											
383/382	**Какао с молоком или (со сгущенным молоком)**	**1/200**	**3.7**	**3.94**	**26.2**	**155.2**	**0.027**	**0.373**	**9.333**	**0.078**	**127.33**	**85.466**	**12.667**	**0.08**
		Брутто	**Нетто**											
382	Какао порошок	**4**	**4**											
	Молоко	**100**	**100**											

№ рец	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	B_2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Сахар	20	20											
	Вода	110	110											
383	Какао порошок	4	4											
	Молоко сгущенное	38	38											
	Сахар	3	3											
	Вода	200	200											
3	**Бутерброд с сыром**	**30/5/15**	**5.9**	**8.5**	**14.2**	**157**	**0**	**0.105**	**39**	**0.045**	**132**	**75**	**5.25**	**0.15**
		Брутто	**Нетто**											
	Сыр «Российский»	16	15											
	Масло сливочное	5	5											
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	30											
	Хлеб ржаной	**1/30**	**1.3**	**0.2**	**8**	**39**	**0.0096**	**-**	**-**	**0.036**	**13.8**	**52.2**	**19.8**	**1.2**
	Хлеб пшеничный	**1/40**	**2.4**	**0.4**	**12.6**	**63.48**	**0.068**	**-**	**-**	**0.027**	**16**	**65**	**19.2**	**1.63**
	ИТОГО:			**35.81**	**96.95**	**847.88**	**0.2646**	**21.491**	**93.333**	**0.385**	**354.455**	**508.261**	**121.167**	**5.773**
						День 5								
260	**Гуляш мясной**	**1/90/50**	**21.56**	**8.96**	**5.18**	**Свин:459,40, гов.188**	**0.02**	**0.15**	**20.8**	**0.032**	**12.88**	**33.6**	**7.72**	**0.34**
		Брутто	***Нетто***											
	Говядина или	193	142											
	свинина	156.6	133											
	Масло растительное	9	9											
	Мука пшеничная	2.4	2.4											
	Лук репчатый	9.6	8											
	Томатное пюре	6.4	6.4											
	Масса тушенного мяса		40											
	Масса соуса		40											
	Соль	1.6	1.6											
302	**Каша рассыпчатая гречневая**	**1/150/5**	**7.5**	**6.3**	**40.73**	**249.6**	**0.092**	**0**	**21**	**0.037**	**39.23**	**164.4**	**23.75**	**0.87**
		Брутто	***Нетто***											
	Крупа гречневая	62.6	62.6											
	Масло сливочное	5.25	5.25											
	Соль	3.6	3.6											
	Вода	285	285											
70/131	**Овощи соленые: огурец или помидор (нарезка) или**	**1/60/60**	**0.72**	**0.12**	**1.92**	**15.6**	**0.055**	**10.25**	**-**	**0.043**	**23.2**	**44.97**	**20.75**	**0.75**
	горох овощной отварной	**60**	**1.86**	**2.64**	**3.9**	**46.8**	**0.028**	**10.03**	**-**	**0.022**	**11.21**	**20.77**	**9.76**	**0.45**
		Брутто	**Нетто**											
	Помидоры солёные	65	60											
	Огурцы солёные	65	60											
	или свежие (нарезка)	60	0.6	**0.12**	**2.16**	**9.6**	**0.055**	**10.25**		**0.043**				
71	Помидоры свежие	69	60											
	Огурцы свежие	62.6	60											
	Горошек зеленый консервированный	92.4	60											
	Хлеб ржаной	**1/30**	**1.3**	**0.2**	**8**	**39**	**0.0096**	**-**	**-**	**0.036**	**13.8**	**52.2**	**19.8**	**1.2**
	Хлеб пшеничный	**1/40**	**2.4**	**0.4**	**12.6**	**63.48**	**0.068**	**-**	**-**	**0.027**	**16**	**65**	**19.2**	**1.63**
377	**Сок фруктовый**	**1/200**	1	0	24.4	101.4	0.18	100	20	0.06	22	34	22	0.4

№ рец	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	B_2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ИТОГО:			**18.74**	**98.89**	**525.48**	**0.5076**	**130.68**	**61.8**	**0.3**	**138.32**	**414.94**	**122.98**	
						День 6								
182/181	**Каша жидкая молочная**	**1/200/10**	**7.4**	**11.5**	**38.4**	**326**	**0.06**	**0.91**	**30.6**	**0.196**	**158.824**	**137.464**	**23.064**	**0.25**
		Брутто	**Нетто**											
	Крупа пшеничная или ячневая или перловая или овсяная	40	40											
	Вода	70	70											
	Крупа манная или	31	31											
	Вода	75.04	75.04											
	Молоко	100	100											
	Сахар	6	6											
	Масло сливочное	10	10											
	Сахар	10	10											
225	**Оладьи из творога со сгущённым молоком или повидлом**	**100/40**	**14.6**	**10.8**	**41**	**292/320**	**0.9**	**0.28**	**11**	**0.8**	**51**	**71.7**	**19.7**	
		Брутто	***Нетто***											
	Мука пшеничная	18	18											
	Масло растительное	6	6											
	Сахар	4	4											
	Сода пищевая	1.1	1.1											
	Сгущённое молоко или повидло	*40*	*40*											
	творог	60	50											
	Молоко	20	20											
	яйцо	0.2	8											
	Хлеб пшеничный	**1/40**	**2.4**	**0.4**	**12.6**	**63.48**	**0.068**	**-**	**-**	**0.027**	**16**	**65**	**19.2**	**1.63**
376	**Чай с сахаром**	**200/15**	0.1	0	15	60		0.027			10.66	2.13	1.2	0.25
		Брутто	**Нетто**											
	Чай высшего или 1-го сорта	0.5	0.5											
	Вода	54	54											
	Вода	150	150											
	Сахар	15	15											
	Фрукты (яблоко, банан)	**1/150**	**1.5**	**0**	**23.6**	**200**	**0.04**	**-**	**-**	**0.02**	**31**	**1.2**	**12**	**0.3**
	ИТОГО:			22.7	130.6	649.48	1.068	1.217	41.6	1.043	267.484	277.49	75.164	2.43
						День 7								
279/331/	**Тефтели мясные**	**1/90**	**18.2**	**21.9**	**29.4**	**310**	**0.05**	**0.53**	**35**	**34**	**41.2**	**110.8**	**21.2**	**0.92**
		Брутто	**Нетто**											
	Свинина или говядина	67,5/78	44.33											
	Вода	7	7											
	Крупа рисовая	7.5	7.5											
	Лук репчатый	31.5	27.6											
	Масло растительное	4.5	4.5											
	Мука пшеничная	6	6											
	Соль	1.28	1.28											

№ рец	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	B_2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Вода	9	9											
331	**Соус сметанный с томатом**	**1/50**	**0.91**	**2.62**	**3.83**	**42.5**	**0.012**	**0.669**	**16.9**		**14.62**	**14,69**	**4,895**	**0,919**
		Брутто	**Нетто**											
	Сметана	12.5	12.5											
	Мука пшеничная	3.75	3.75											
	Вода	37.5	37.5											
	Томатное пюре	5	5											
312	**Пюре картофельное**	**1/150**	**3.12**	**5.1**	**18.57**	**132.6**	**0.167**	**21.793**	**30.6**	**0.133**	**44.37**	**103.914**	**33.3**	**1.211**
		Брутто	**Нетто**											
	Картофель	171	128.2											
	Молоко свежее	23.7	22.5											
	Масло сливочное	5.25	5.25											
70	**Овощи солёные или**	**1/60**	**0.72**	**0.12**	**1.92**	**10.8**	**0.055**	**10.25**		**0.043**	**23.2**	**44.97**	**20.75**	**0.75**
		Брутто	**Нетто**											
	Помидоры солёные	65	60											
	Огурцы солёные	65	60											
	или свежие (нарезка)	60	0.6	**0.12**	**2.16**	**9.6**	**0.055**	**10.25**		**0.043**				
71	Помидоры свежие	69	60											
	Огурцы свежие	62.6	60											
377	**Чай с лимоном**	**200/15/7**		**0**	**16**	**65**	**0**	**3.144**	**0**	**0**				
		Брутто	Нетто											
	Чай высшего или 1-го сорта	0.5	0.5											
	Вода	54	54								**132**	**75**	**5.25**	**0.15**
	Сахар	15	15											
	Вода	150	150											
	Лимон свежий	8	7											
	Хлеб ржаной	**1/30**	**1.3**	**0.2**	**8**	**39**	**0.0096**	**-**	**-**	**0.036**	**13.8**	**52.2**	**19.8**	**1.2**
	Хлеб пшеничный	**140**	**2.4**	**0.4**	**12.6**	**63.48**	**0.068**	**-**	**-**	**0.027**	**16**	**65**	**19.2**	**1.63**
	ИТОГО:			**30.46**	**92.48**	**672.98**								
						День 8								
295	**Котлета рубленная из бройлер-цыплят**	**1/100**	15.2	22.6	14.8	324	0.056	-	16.875	0.12	11.925	98.438	19.575	1.001
		Брутто	***Нетто***											
295	Цыпленок бройлер охл.	170	70											
	Вода или молоко	24	24											
	Хлеб пшеничный	2.25	2.25											
	Масло растительное	6	6											
	Масло сливочное	9.1	9.1											
	Сухари панировочные	10	10											
	Соль	2.5	2.5											
302	**Каша рассыпчатая гречневая**	**1/150/5**	**7.5**	**6.3**	**40.73**	**249.6**	**0.092**	**0**	**21**	**0.037**	**39.23**	**164.4**	**23.75**	**0.87**
		Брутто	***Нетто***											
	Крупа гречневая	62.6	62.6											

№ рец	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	B_2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Масло сливочное	5.25	5.25											
	Соль	3.6	3.6											
	Вода	285	285											
75	**Икра свекольная**	**1/60**	**1.38**	**4.08**	**9.24**	**79.2**	**0.009**	**2.02**	**-**	**-**	**11.47**	**18.24**	**88.89**	**0.513**
		Брутто	***Нетто***											
	Свекла	57.42	45											
	Лук репчатый	12.6	10.8											
	Томатное паста	8	8											
	Масло растительное	4.8	4.8											
	Сахар	0.72	0.72											
	ИЛИ													
		Брутто	**Нетто**											
	Икра кабачковая	60	60											
349	**Сок фруктовый или**	**1/200**	**1**	**0**	**24.4**	**101.6**	**0.027**	**4**	**-**	**0.022**	**14**	**14**	**26.67**	**2.8**
376	**чай с сахаром**	**1/200/15**	**0.1**	**0**	**15**	**60**	**0.027**	**0.373**	**9.333**	**0.078**	**127.33**	**85.466**	**12.667**	**0.08**
	Хлеб ржаной	**1/30**	**1.3**	**0.2**	**8**	**39**	**0.0096**	**-**	**-**	**0.036**	**13.8**	**52.2**	**19.8**	**1.2**
	Хлеб пшеничный	**1/40**	**2.4**	**0.4**	**12.6**	**63.48**	**0.068**	**-**	**-**	**0.027**	**16**	**65**	**19.2**	**1.63**
	ИТОГО:			**29.06**	**106.81**	**792.08**	**0.25**	**15.78**	**37.8**	**0.238**	**106.1**	**479.24**	**207.84**	**11.1**
				27.86	**100.09**	**748.68**								
						День 9								
290/331	**Бройлер-цыпленок тушенный в соусе сметанном с томатом**	**1/90/50**	**26.2**	**29.6**	**6.6**	**388**	**0.033**		**20**	**0.133**	**39**	**143**	**20**	**1.8**
		Брутто	***Нетто***											
	бройлер-цыпленок	178	128											
	масло растительное	2	2											
	соус №330, 331													
203	**Макаронные изделия отварные с маслом**	**1/150/7,5**	**5.4**	**6.3**	**36.6**	**225**	**0.049**	**0.099**	**51**	**0.05**	**75.08**	**86.7**	**22.74**	**1.1**
		Брутто	***Нетто***											
	Макаронные изделия	52.5	52.5											
	Масло сливочное	7.5	7.5											
	Соль	2	2											
	Вода	315	315											
71 /47	**Овощи свежие или соленые(нарезка)**	**60/60**	**0.72**	**0.12**	**1.92**	**15.6**	**0.055**	**10.25**	**-**	**0.043**	**23.2**	**44.97**	**20.75**	**0.75**
		Брутто	***Нетто***											
	Помидоры солёные	65	60											
	Огурцы солёные	65	60											
	или свежие (нарезка)	60	0.6	**0.12**	**2.16**	**9.6**	**0.055**	**10.25**		**0.043**				
71	Помидоры свежие	69	60											
	Огурцы свежие	62.6	60											
349/355	**Компот из смеси сухофруктов или**	**1/200**	**0.08**	**0**	**21.82**	**87.6**	**0.008**	**1.27**	**-**	**0.006**	**10.28**	**3.5**	**3.2**	**0.72**
	кисель из кураги	**1/200**	**1.04**	**0**	**41.24**	**169.2**								
349	Яблоки, груша, чернослив , изюм, курага и др.	20	20											
	Вода	200	200											

№ рец	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	B_2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Сахар	20	20											
	Лимонная кислота	0.2	0.2											
355	Курага	20	20											чай с сахаролм
	Сахар песок	20	20											
	Крахмал картофельный	9	9											
	Кислота лимонная	0.2	0.2											
	Вода	220	220											
	Хлеб ржаной	**1/30**	**1.3**	**0.2**	**8**	**39**	**0.0096**	**-**	**-**	**0.036**	**13.8**	**52.2**	**19.8**	**1.2**
	Хлеб пшеничный	**1/40**	**2.4**	**0.4**	**12.6**	**63.48**	**0.068**	**-**	**-**	**0.027**	**16**	**65**	**19.2**	**1.63**
	ИТОГО:			**36.74**	**130.94**	**997.48**	**0.2776**	**21.869**	**71**	**0.338**	**177.36**	**395.37**	**105.69**	**7.2**
						День 10								
268/269	**Биточки мясные**	**1/100**	**15.83**	**13.7**	**16.97**	**321/355**		**0.08**	**23.59**	**0.18**	**17.4**	**125.43**	**25.62**	**1.56**
		Брутто	Нетто											
	Свинина	86	74											
	или Говядина	100	74											
	Вода или молоко	24	24											
	Хлеб пшеничный	18	18											
	Масло растительное	6	6											
	Сухари панировочные	10	10											
	Соль	0.86	0.86											
171	**Каша пшеничная**	**1/100/6,7**	**3.1**	**4**	**19**	**124**	**0.209**	**-**	**21**	**0.113**	**14.82**	**203.925**	**135.83**	**4.5**
		Брутто	**Нетто**											
	Крупа пшеничная	40	40											
	Вода	80	80											
	Масло сливочное	6.7	6.7											
	Соль	2.5	2.5											
47	**Салат из квашенной**	**1/60**	**0.96**	**2.94**	**6.6**	**57**	**0.033**	**6.15**	**-**	**0.03**	**13.92**	**26.98**	**12.45**	**0.45**
70	**или овощи свежие**	**1/60**												
	помидоры, огурцы													
		Брутто	**Нетто**											
	Капуста квашенная	69.4	48.6											
	Лук репчатый	7.14	6											
	Сахар	3	3											
	Масло растительное	3	3											
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	30											
376	**чай с сахаром**	**1/200/15**	**0.1**	**0**	**15**	**60**	**0.027**	**0.373**	**9.333**	**0.078**	**127.33**	**85.466**	**12.667**	**0.08**
		Брутто	**Нетто**											
376	Чай высшего или 1-го	0.5	0.5											
	Вода	54	54											
	Вода	150	150											
	Сахар	15	15											
	Хлеб ржаной	**1/30**	**1.3**	**0.2**	**8**	**39**	**0.0096**	**-**	**-**	**0.036**	**13.8**	**52.2**	**19.8**	**1.2**
	Хлеб пшеничный	**1/40**	**2.4**	**0.4**	**12.6**	**63.48**	**0.068**	**-**	**-**	**0.027**	**16**	**65**	**19.2**	**1.63**
	ИТОГО:			**21.24**	**78.17**	**343.48**	**0.3466**	**6.603**	**53.923**	**0.464**	**203.27**	**559.001**	**225.567**	**9.42**