

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО

«Комбинат школьного питания Октябрьского
района г. Иваново»

С.С.

С.С. Лебедева



" 03 "

02

2025 год

СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ «Митяевская СОШ № 1»
Деметрива Е.В. Деметрива



" 07 "

02

2025 год

м.п.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
ПО ООО «КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА Г. ИВАНОВО»
с февраля 2025 г.**

(на основании сборника рецептур и кулинарных изделий 1994 г. авторы- составители: Ананина В.А, Лапшина В.Т.; 2011 г., авторы-составители: А.И.Здобров, В.А.Цыганенко; 2015 г. авторы-составители: Могильный М.П., Тутельян В.А.

ДЕНЬ 1 (7-11 лет)

Понедельник

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Брутто	Нетто	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg
ЗАВТРАК														
3-2015	Бутерброд с сыром (15/35)	50			125	5,8	5	14,83						
	-сыр		16	15					0,01	0,14	34,6	176	100	7
	-хлеб пшеничный		35	35					0,02			4,6	17,4	6,6
175-2015	Каша вязкая молочная с маслом сливочным (200/10)	210			260	6,08	11,18	33,48						
	-крупа рисовая		14	14					0,26			33	48	48
	-крупа пшено		19	19					0,26			33	48	48
	-молоко 3,2% жирности		100	100					0,03	1	0,02	121	91	14
	-вода		65	65										
	-сахарный песок		6	6								0,2		
	-масло сливочное		10	10							0,02	1	0,84	0,15
	Яйцо вареное	40	63	5	5	0,3								
376-2015	Чай сладкий	200			56	0,2		15						
	-чай-заварка		50	50					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3
	-сахарный песок		15	15								0,3		
	-вода		150	150										
	ИТОГО	500			446	12,38	16,18	63,31	0,6	1,42	34,64	382,4	328,34	136,05
ОБЕД														
88-2015	Щи из свежей капусты с картофелем	250			113	4,77	5	7,9						
	-капуста свежая		62,5	50					0,018	27		29	18,6	9,4
	-картофель свежий		40	30					0,027	4,01		2	11,1	4,6
	-петрушка		3,25	2,5										
	-лук репчатый		12	10					0,005	0,1		3,1	5,8	1,4
	-морковь свежая		12,5	10					0,006	0,5		5,1	5,5	3,8
	-масло растительное		5	5							0,01	0,66	0,57	0,009
	-бульон		200	200								10	200	8
	-соль йодированная		2,5	2,5								0,73		0,04
260-2015	Гуляш из говядины (25/25)	50			147	9	10	10						
	-говядина п/ф		42	39,5					0,04			3,84	81,46	10,39
	-масло растительное		2,5	2,5							0,015	0,88	0,76	0,12
	-лук репчатый		6	5					0,005	0,1		3,1	5,8	1,4
	-томат-паста		2,4	2,4					0,001	0,62		0,05	1,65	0,71
	-мука пшеничная		1	1					0,043			6,59	31,48	12,04
	-соль йодированная		1	1								0,73		0,04
309-2015	Макаронные изделия отварные	150			168	5,5	4,5	26,4						
	-макаронные изделия		51	51					0,001			0,9	4,4	1,84
	-соль йодированная		3	3								2,2		0,12
	-масло сливочное		5,25	5,25							0,038	2,2	1,9	0,3
376-2015	Чай сладкий	200			56	0,2		15						
	-чай-заварка		50	50					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3

	-сахарный песок		15	15								0,3		
	-вода		150	150										
	Хлеб ржаной	50	50	50	82,4	2,44	0,48	16,4	0,08			15,6	49,8	21
	ИТОГО	700			566,4	21,91	19,98	75,7	0,246	32,61	0,063	100,28	441,92	87,509
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1200			1012,4	34,29	36,16	139,01	0,846	34,03	34,703	482,68	770,26	223,559

ДЕНЬ 2 (7-11 лет)

Вторник

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Брутто	Нетто	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg
ЗАВТРАК														
290-2015	Птица тушеная в соусе (50/50)	100			132,22	15,15	8,2	3,05						
	-филе цыплят-бройлер		75	71					0,02			2,08	44,03	5,62
	-масло растительное		2	2							0,01	0,66	0,57	0,009
	-соль йодированная		3,5	3,5								2,2		0,12
	-морковь свежая		5	4					0,006	0,5		5,1	5,5	3,8
	-лук репчатый		1,2	1					0,005	0,1		3,1	5,8	1,4
	-томат-паста		2	2										
	-мука пшеничная		1,25	1,25					0,043			6,59	31,48	12,04
	-сахарный песок		0,75	0,75								0,9		
	-масло сливочное		1,21	1,21							0,04	1,1	1	0,15
463-1994	Каша гречневая рассыпчатая	150			243	6	6	46,05						
	-крупа гречневая		69,3	69,3							0,02	1,66	1,45	0,2
	-соль йодированная		2	2								4,91		0,36
	-масло сливочное		5,25	5,25							0,018	1,05	0,09	0,15
376-2015	Чай сладкий	200			56	0,2		15						
	-чай-заварка		50	50					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3
	-сахарный песок		15	15								0,3		
	-вода		150	150										
	Хлеб пшеничный	50	50	50	52	1,65	0,275	10,25	0,02			4,6	17,4	6,6
	ИТОГО	500			483,22	23	14,475	74,35	0,114	0,88	0,088	47,55	130,42	42,749
ОБЕД														
96-2015	Рассольник "Ленинградский"	250			137	7	8	18						
	-картофель свежий		100	75					0,009	15		7,5	43,5	17,25
	-крупа перловая		5	5					0,06			1,9	16,1	4,6
	-морковь свежая		12,5	10					0,006	0,5		5,1	5,5	3,8
	-лук репчатый		6	5					0,02	0,5		1,5	2,9	0,7
	-масло растительное		5	5							0,01	0,66	0,57	0,009
	-бульон		187,5	187,5										
	-соль йодированная		2,5	2,5								0,92		0,05
	-огурцы консервированные		27,3	15					0,03	3		3,75	3	1,5
	-масло растительное		5	5							0,01	0,66	0,57	0,009

394-1994	Жаркое по-домашнему	150			246,17	11,8	15,42	14,2						
	-филе грудок куриных		37,5	36					0,04			5,76	54	7,2
	-картофель свежий		133	100					0,01	14,9		7,5	43,3	24,6
	-лук репчатый		12	10,5					0,025	5		3,1	5,8	1,4
	-масло сливочное		6,08	6,08							0,1	1,1	0,95	0,15
	-томат-паста		2,4	2,4					0,001	0,62		0,05	1,65	0,71
	-соль йодированная		1,5	1,5								0,92		0,05
376-2015	Чай сладкий	200			56	0,2		15						
	-чай-заварка		50	50					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3
	-сахарный песок		15	15								0,3		
	-вода		150	150										
	Фрукт свежий	80	80	80	35	1,61	0,5	21	0,01	13	0,03	16	11	9
	Хлеб ржаной	20	20	20	82,4	2,44	0,48	16,4	0,08			15,6	49,8	21
	ИТОГО	700			556,57	23,05	24,4	84,6	0,311	52,8	0,15	85,62	261,74	104,328
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1200			1039,79	46,05	38,875	158,95	0,425	53,68	0,238	133,17	392,16	147,077

ДЕНЬ 3 (7-11 лет)

Среда

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Брутто	Нетто	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg
ЗАВТРАК														
223-2015	Запеканка из творога со сгущенным молоком (100/10)	110			268	12	10,5	38,6						
	-творог		94	92					0,05	0,05	0,1	164	220	23
	-мука пшеничная		8	8					0,005			0,45	2,3	0,85
	-сахарный песок		8	8								0,16		
	-яйцо столовое 1 кат.		1/10 шт	4					0,007		0,003	5,5	21,5	1,2
	-соль йодированная		1	1										
	-масло сливочное		4	4							0,01	0,7	1,7	0,8
	-сухари панировочные		4	4										
	-сметана		4	4					0,009	0,009	0,005	2,5	1,8	2,4
	-молоко сгущенное на полив		10	10										
376-2015	Чай сладкий	200			56	0,2		15						
	-чай-заварка		50	50					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3
	-сахарный песок		15	15								0,3		
	-вода		150	150										
	Хлеб пшеничный	20	20	20	52	1,65	0,275	10,25	0,02			4,6	17,4	6,6
	Фрукт свежий	100	100	100	35	1,61	0,5	21	0,01	13	0,03	16	11	9
	ИТОГО	430			411	15,46	11,275	84,85	0,121	13,339	0,148	207,51	298,8	56,15

ОБЕД

82-2015	Борщ с капустой и картофелем с голенью кур	250			102	6	5	14						
	-свекла свежая		50	40					0,08	4		14,8	17,2	17,2
	-капуста свежая		25	20					0,009	13,5		14,4	9,3	4,8
	-картофель свежий		26,75	20					0,027	4,01		2	11,1	4,6
	-морковь свежая		12,5	10					0,006	0,5		5,1	5,5	3,8
	-петрушка		3,25	2,5										
	-лук репчатый		12	10					0,005	0,1		3,1	5,8	1,4
	-томат-паста		3	3					0,001	1		0,7	2,6	1,1
	-масло растительное		5	5							0,01	0,66	0,57	0,009
	-сахар		2,5	2,5								0,9		
	-бульон		200	200								10	200	8
	-соль йодированная		2,5	2,5								0,73		0,04
	-лимонная кислота		0,15	0,15										
	-голень кур		16,5	16					0,02			2,08	44,03	5,62
295-2015	Котлеты куриные	50			138	10	5,47	7,73						
	- филе грудок куриных		39	37					0,04			5,76	54	
	- хлеб пшеничный		9	9					0,02			2,16	10,32	

	- молоко 3,2% жирности		12	12				0,006	0,2		14,52	10,92		
	- сухари панировочные		5	5										
	- соль йодированная		1,5	1,5							2,2			
	- масло растительное		3	3							0,02	1		
304-2015	Рис отварной	150			209	3,65	5,37	36,6						
	-рис шлифованный		54	54						0,02	1,66	1,45	0,2	
	-масло сливочное		6,75	6,75						0,018	1,05	0,9	0,14	
	-соль йодированная		3	3							0,92		0,05	
376-2015	Чай сладкий	200			56	0,2	15							
	-чай-заварка		50	50				0,02	0,28		13,3	23,1	12,3	
	-сахарный песок		15	15							0,3			
	-вода		150	150										
	Хлеб ржаной	50	50	50	82,4	2,44	0,48	16,4	0,08		15,6	49,8	21	
	ИТОГО	700			587,4	22,29	16,32	89,73	0,314	23,59	0,048	111,96	447,59	80,259
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1130			998,4	37,75	27,595	174,58	0,435	36,929	0,196	319,47	746,39	136,409

ДЕНЬ 4 (7-11 лет)

Четверг

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Брутто	Нетто	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg
ЗАВТРАК														
260-2015	Гуляш из свинины (25/25)	50			147	9	10	10						
	-свинина п/ф		39	37					0,04			3,84	81,46	10,39
	-масло растительное		2,5	2,5							0,015	0,88	0,76	0,12
	-лук репчатый		6	5					0,005	0,1		3,1	5,8	1,4
	-томат-паста		2,4	2,4					0,001	0,62		0,05	1,65	0,71
	-мука пшеничная		1	1					0,043			6,59	31,48	12,04
	-соль йодированная		1	1								0,73		0,04
309-2015	Макаронные изделия отварные	150			168	5,5	4,5	26,4						
	-макаронные изделия		51	51					0,001			0,9	4,4	1,84
	-соль йодированная		3	3								2,2		0,12
	-масло сливочное		5,25	5,25							0,038	2,2	1,9	0,3
376-2015	Чай сладкий	200			56	0,2		15						
	-чай-заварка		50	50					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3
	-сахарный песок		15	15								0,3		
	-вода		150	150										
	Хлеб пшеничный	15	15	15	52	1,65	0,275	10,25	0,02			4,6	17,4	6,6
	Фрукт свежий	100	100	100	35	1,61	0,5	21	0,01	13	0,03	16	11	9
	ИТОГО	515			458	17,96	15,275	82,65	0,14	14	0,083	54,69	178,95	54,86

ОБЕД

102-2015	Суп картофельный с бобовыми	250			170	11	4	30						
	-картофель свежий		66,5	50					0,06	10		5	29	11,5
	-горох лущеный, фасоль		20,3	20					7,8			30	108,2	20,6
	-морковь свежая		12,5	10					0,006	0,5		5,1	5,5	3,8
	-лук репчатый		12	10					0,005	0,1		3,1	5,8	1,4
	-петрушка		2,6	2					0,01	3,75		6,12	2,3	2,12
	-масло растительное		5	5							0,01	0,66	0,57	0,009
	-бульон		175	175					0,018			9,37	61,8	1,87
	-соль йодированная		2,5	2,5								0,92		0,05
290-2015	Птица тушеная в соусе (25/25)	50			132,22	15,15	8,2	3,05						
	-филе цыплят-бройлер		37,5	35,5					0,02			2,08	44,03	5,62
	-масло растительное		1	1							0,01	0,66	0,57	0,009
	-соль йодированная		1,75	1,75								2,2		0,12
	-морковь свежая		2,5	2					0,006	0,5		5,1	5,5	3,8
	-лук репчатый		0,6	0,5					0,005	0,1		3,1	5,8	1,4
	-томат-паста		1	1										
	-мука пшеничная		0,625	0,625					0,043			6,59	31,48	12,04
	-сахарный песок		0,375	0,375								0,9		
	-масло сливочное		0,605	0,605							0,04	1,1	1	0,15

463-1994	Каша гречневая рассыпчатая	150			243	6	6	46,05						
	-крупа гречневая		69,3	69,3							0,02	1,66	1,45	0,2
	-соль йодированная		2	2								4,91		0,36
	-масло сливочное		5,25	5,25							0,018	1,05	0,09	0,15
342-2015	Компот из яблок	200			92	0,3		24						
	-яблоки свежие		45,4	40					0,01	9,6		9,6	6,6	5,4
	-сахарный песок		24	24								0,48		
	-лимонная кислота		0,2	0,2										
	-вода		172	172								6,84	0,004	1,52
	Мучное или кондитерское изделие	30	30	30	33	0,03	0,03	0,23						
	Хлеб ржаной	20	20	20	82,4	2,44	0,48	16,4	0,1			21	31,6	9,4
	ИТОГО	700			752,62	34,92	18,71	119,73	8,083	24,55	0,098	127,54	341,294	81,518
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1215	0	0	1210,62	52,88	33,985	202,38	8,223	38,55	0,181	182,23	520,244	136,378

ДЕНЬ 5 (7-11 лет)
Пятница

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Брутто	Нетто	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg
ЗАВТРАК														
17.05.2024	Оладьи со сгущенным молоком (60/20)	80			247,83	6,76	3,6	47,05						
	-оладьи п/ф		70	70							0,02	1,66	1,45	0,2
	-молоко сгущенное на полив		30	30										
	Йогурт фруктовый	95	95	95	73,6	1,61	0,115	16,2						
376-2015	Чай сладкий	200			56	0,2		15						
	Мучное или кондитерское изделие	30	30	30	33	0,03	0,03	0,23						
	ИТОГО	405			410,43	8,6	3,745	78,48	0	0	0,02	1,66	1,45	0,2
ОБЕД														
111-2015	Суп с макаронными изделиями	250			143	8,72	7	34						
	-макаронные изделия		20	20					0,06			7,5	34,28	
	-лук репчатый		12	10					0,005	0,1		3,1	5,8	1,4
	-морковь свежая		12,5	10					0,006	0,5		5,1	5,5	3,8
	-масло растительное		5	5							0,01	0,66	0,57	0,009
	-бульон		237,5	237,5								10	200	8
	-соль йодированная		2,5	2,5								0,73		0,04

234-2015	Котлета рыбная	50			74	9,35	3,91	0,45						
	-горбуша б/г		43	33					0,066		0,006	10,9	97,6	34,7
	-хлеб пшеничный		9	9					0,02			2,16	10,32	3,96
	-молоко 3,2% жирности		13	13					0,006	0,2	0,004	24,2	18,2	2,8
	-сухари панировачные		5	5										
	-соль йодированная		3	3								1,4		0,08
	-масло растительное		5	5							0,015	0,88	0,76	0,12
312-2015	Картофельное пюре	150			142,73	3	5,4	18						
	-картофель свежий		171	128					0,18	30,9		13,09	7,62	3,03
	-соль йодированная		1,5	1,5								0,97		0,05
	-масло сливочное		5,25	5,25							0,018	1,05	0,9	0,14
	-молоко 3,2% жирности		23,7	22,5					0,001	0,23		28,68	21,57	3,82
376-2015	Чай сладкий	200			56	0,2		15						
	-чай-заварка		50	50					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3
	-сахарный песок		15	15								0,3		
	-вода		150	150										
	Хлеб ржаной	50			82,4	2,44	0,48	16,4	0,1			21	31,6	9,4
	ИТОГО	700			498,13	23,71	16,79	83,85	0,464	32,21	0,053	145,02	457,82	83,649
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1105			908,56	32,31	20,535	162,33	0,464	32,21	0,073	146,68	459,27	83,849

ДЕНЬ 6
Понедельник

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Брутто	Нетто	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg
ЗАВТРАК														
3-2015	Бутерброд с сыром (15/10)	25			125	5,8	5	14,83						
	-сыр		16	15					0,01	0,14	34,6	176	100	7
	-хлеб пшеничный		10	10					0,02			4,6	17,4	6,6
210-2015	Омлет натуральный (106/5)	111			191	11	10,6	2						
	-яйцо столовое 1 кат.		2 шт	80					0,08			44	148	43
	-молоко 3,2% жирности		30	30					0,009	0,3	0,06	36,3	27,3	4,2
	-соль йодированная		1	1								2,8		0,16
	-масло сливочное		4	4							0,04	1,1	1	0,15
	-масло сливочное на полив		5	5							0,04	1,1	1	0,15
376-2015	Чай сладкий	200			56	0,2		15						
	-чай-заварка		50	50					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3
	-сахарный песок		15	15								0,3		
	-вода		150	150										
	ИТОГО	336			372	17	15,6	31,83	0,139	0,72	34,74	279,5	317,8	73,56

ОБЕД

204-2011	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами (250/12,5)	262,5			203	10	3	34						
	-картофель свежий		115	75					0,06	10		5	29	11,5
	-морковь свежая		12,5	10					0,006	0,5		5,1	5,5	3,8
	-лук репчатый		12	10					0,005	0,1		3,1	5,8	1,4
	-рис шлифованный		5	5							0,02	1,66	1,45	0,2
	-масло растительное		5	5							0,01	0,66	0,57	0,009
	-соль йодированная		2,5	2,5								0,92		0,05
	-сайра консервированная		13	12,5							0,01	0,66	0,57	0,009
	-бульон		187,5	187,5					0,018			9,37	61,8	1,87
290-2015	Птица тушеная в соусе (25/25)	50			132,22	15,15	8,2	3,05						
	-филе цыплят-бройлер		37,5	35,5					0,02			2,08	44,03	5,62
	-масло растительное		1	1							0,01	0,66	0,57	0,009
	-соль йодированная		1,75	1,75								2,2		0,12
	-морковь свежая		2,5	2					0,006	0,5		5,1	5,5	3,8
	-лук репчатый		0,6	0,5					0,005	0,1		3,1	5,8	1,4
	-томат-паста		1	1										
	-мука пшеничная		0,625	0,625					0,043			6,59	31,48	12,04
	-сахарный песок		0,375	0,375								0,9		
	-масло сливочное		0,605	0,605							0,04	1,1	1	0,15

304-2015	Рис отварной	150			209	3,65	5,37	36,6						
	-рис шлифованный		54	54							0,02	1,66	1,45	0,2
	-масло сливочное		6,75	6,75							0,018	1,05	0,9	0,14
	-соль йодированная		3	3								0,92		0,05
376-2015	Чай сладкий	200			56	0,2		15						
	-чай-заварка		50	50					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3
	-сахарный песок		15	15								0,3		
	-вода		150	150										
	Хлеб ржаной	40	40	40	82,4	2,44	0,48	16,4	0,1			21	31,6	9,4
	ИТОГО	702,5			682,62	31,44	17,05	105,05	0,283	11,48	0,128	86,43	250,12	64,067
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1038,5			1054,62	48,44	32,65	136,88	0,422	12,2	34,868	365,93	567,92	137,627

ДЕНЬ 7 (7-11) лет
Вторник

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Брутто	Нетто	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg
ЗАВТРАК														
3-2015	Бутерброд с сыром (15/20)	35			125	5,8	5	14,83						
	-сыр		16	15					0,01	0,14	34,6	176	100	7
	-хлеб пшеничный		20	20					0,02			4,6	17,4	6,6
175-2015	Каша вязкая молочная с маслом сливочным (200/10)	210			260	6,08	11,18	33,48						
	-крупа рисовая		14	14					0,26			33	48	48
	-крупа пшено		19	19					0,26			33	48	48
	-молоко 3,2% жирности		100	100					0,03	1	0,02	121	91	14
	-вода		65	65										
	-сахарный песок		6	6								0,2		
	-масло сливочное		10	10							0,02	1	0,84	0,15
376-2015	Чай сладкий	200			56	0,2		15						
	Фрукт свежий	100	100	100	35	1,61	0,5	21	0,01	13	0,03	16	11	9
	ИТОГО	545			476	13,69	16,68	84,31	0,59	14,14	34,67	384,8	316,24	132,75
ОБЕД														
88-2015	Щи из свежей капусты с картофелем	250			113	4,77	5	7,9						
	-капуста свежая		62,5	50					0,018	27		29	18,6	9,4
	-картофель свежий		40	30					0,027	4,01		2	11,1	4,6
	-петрушка		3,25	2,5										
	-лук репчатый		12	10					0,005	0,1		3,1	5,8	1,4
	-морковь свежая		12,5	10					0,006	0,5		5,1	5,5	3,8
	-масло растительное		5	5							0,01	0,66	0,57	0,009
	-бульон		200	200								10	200	8
	-соль йодированная		2,5	2,5								0,73		0,04

255-2015	Печень по-стогановски (30/30)	60			189	14	13	6						
	-печень говяжья		53,4	44,4					0,22	24,4	6,06	6,4	232,3	13,3
	-масло растительное		3,6	3,6							0,02	1,2	32,6	0,18
	-соль йодированная		1,8	1,8							9,1			0,66
	-томат-паста		1,8	1,8					0,006	2,25		0,6	2,1	0,9
	-мука пшеничная (соус)		2,25	2,25										
	-бульон (соус)		22,5	22,5										
	-сметана (соус)		7,5	7,5					0,003	0,03	0,007	9	6,5	8
309-2015	Макаронные изделия отварные	150			168	5,5	4,5	26,4						
	-макаронные изделия		51	51					0,001			0,9	4,4	1,84
	-соль йодированная		3	3								2,2		0,12
	-масло сливочное		5,25	5,25							0,038	2,2	1,9	0,3
342-2015	Компот из свежих фруктов	200			56	0,2		15						
	-яблоки свежие		45,4	40					0,01	9,6		9,6	6,6	5,4
	-сахарный песок		24	24								0,48		
	-лимонная кислота		0,2	0,2										
	-вода		172	172								6,84	0,004	1,52
	Мучное или кондитерское изделие	30	30	30	33	0,03	0,03	0,23						
	Хлеб ржаной	20	20	20	82,4	2,44	0,48	16,4	0,1			21	31,6	9,4
	ИТОГО	710			641,4	26,94	23,01	71,93	0,396	67,89	15,235	111,01	559,574	68,869
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1255			1117,4	40,63	39,69	156,24	0,986	82,03	49,905	495,81	875,814	201,619

ДЕНЬ 8 (7-11) ЛЕТ
Среда

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Брутто	Нетто	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg
ЗАВТРАК														
КП от 23.05.23	Сырники со сгущенным молоком (80/10)	90			268	12	10,5	38,6						
	-сырники п/ф		85	85					0,05	0,05	0,1	164	220	23
	-масло растительное		2	2							0,01	0,66	0,57	0,009
	-молоко сгущенное (варенье) на полив		10	10										
376-2015	Чай сладкий	200			56	0,2		15						
	-чай-заварка		50	50					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3
	-сахарный песок		15	15								0,3		
	-вода		150	150										
	Фрукт свежий	150	150	150	35	1,61	0,5	21	0,01	13	0,03	16	11	9
	ИТОГО	440			359	13,81	11	74,6	0,08	13,33	0,14	194,26	254,67	44,309

ОБЕД

102-2015	Суп картофельный с бобовыми	250			170	11	4	30						
	-картофель свежий		66,5	50					0,06	10		5	29	11,5
	-горох лущеный, фасоль		20,3	20					7,8			30	108,2	20,6
	-морковь свежая		12,5	10					0,006	0,5		5,1	5,5	3,8
	-лук репчатый		12	10					0,005	0,1		3,1	5,8	1,4
	-петрушка		2,6	2					0,01	3,75		6,12	2,3	2,12
	-масло растительное		5	5							0,01	0,66	0,57	0,009
	-бульон		175	175					0,018			9,37	61,8	1,87
	-соль йодированная		2,5	2,5								0,92		0,05
394-1994	Жаркое по -домашнему	150			246,17	11,8	15,42	14,2						
	-филе грудок куриных		37,5	36					0,04			5,76	54	7,2
	-картофель свежий		133	100					0,01	14,9		7,5	43,3	24,6
	-лук репчатый		12	10,5					0,025	5		3,1	5,8	1,4
	-масло сливочное		6,08	6,08							0,1	1,1	0,95	0,15
	-томат-паста		2,4	2,4					0,001	0,62		0,05	1,65	0,71
	-соль йодированная		1,5	1,5								0,92		0,05

342-2015	Компот из яблок	200			92	0,3		24						
	-яблоки свежие		45,4	40					0,01	9,6		9,6	6,6	5,4
	-сахарный песок		24	24								0,48		
	-лимонная кислота		0,2	0,2										
	-вода		172	172								6,84	0,004	1,52
	Фрукт свежий	80	80	80	35	1,61	0,5	21	0,01	13	0,03	16	11	9
	Хлеб ржаной	20	20	20	82,4	2,44	0,48	16,4	0,1			21	31,6	9,4
	ИТОГО	700			625,57	27,15	20,4	105,6	8,095	57,47	0,14	132,62	368,074	100,779
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1140			984,57	40,96	31,4	180,2	8,175	70,8	0,28	326,88	622,744	145,088

ДЕНЬ 9 (7- 11) ЛЕТ
Четверг

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Брутто	Нетто	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg
ЗАВТРАК														
290-2015	Птица тушеная в соусе (25/25)	50			132,22	15,15	8,2	3,05						
	-филе цыплят-бройлер		37,5	35,5					0,02			2,08	44,03	5,62
	-масло растительное		1	1							0,01	0,66	0,57	0,009
	-соль йодированная		1,75	1,75								2,2		0,12
	-морковь свежая		2,5	2					0,006	0,5		5,1	5,5	3,8
	-лук репчатый		0,6	0,5					0,005	0,1		3,1	5,8	1,4
	-томат-паста		1	1										
	-мука пшеничная		0,625	0,625					0,043			6,59	31,48	12,04
	-сахарный песок		0,375	0,375								0,9		
	-масло сливочное		0,605	0,605							0,04	1,1	1	0,15
304-2015	Рис отварной	150			209	3,65	5,37	36,6						
	-рис шлифованный		54	54							0,02	1,66	1,45	0,2
	-масло сливочное		6,75	6,75							0,018	1,05	0,9	0,14
	-соль йодированная		3	3								0,92		0,05
376-2015	Чай сладкий	200			56	0,2		15						
	-чай-заварка		50	50					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3
	-сахарный песок		15	15								0,3		
	-вода		150	150										
	Фрукт свежий	100	100	100	35	1,61	0,5	21	0,01	13	0,03	16	11	9
	Хлеб пшеничный	20	20	20	52	1,65	0,275	10,25	0,02			4,6	17,4	6,6
	ИТОГО	520			484,22	22,26	14,345	85,9	0,124	13,88	0,118	59,56	142,23	51,429

ОБЕД

103-2015	Суп картофельный с макаронными изделиями	250			143	8,72	7	34						
	-картофель свежий		115	75					0,06	10		5	29	11,5
	-макаронные изделия		10	10					0,06			7,5	34,28	
	-лук репчатый		12	10					0,005	0,1		3,1	5,8	1,4
	-морковь свежая		12,5	10					0,006	0,5		5,1	5,5	3,8
	-масло растительное		5	5							0,01	0,66	0,57	0,009
	-бульон		175	175								10	200	8
	-соль йодированная		2,5	2,5								0,73		0,04
268-2015	Котлета из свинины	50			147	9	10	10						
	- свинина п/ф		39	37					0,04			5,76	54	
	- хлеб пшеничный		9	9					0,02			2,16	10,32	
	- молоко 3,2% жирности		12	12					0,006	0,2		14,52	10,92	
	- сухари панировочные		5	5										
	- соль йодированная		1,5	1,5								2,2		
	- масло растительное		3	3								0,02	1	

321-2015	Капуста тушеная	150			120	3,63	4,605	16,545						
	-капуста свежая		215	172					0,01	51,48			54,9	36,6 18,3
	-масло сливочное		5,25	5,25							0,02		0,9	0,8 0,004
	-морковь свежая		3,75	3					0,001	0,1			1,02	1,06 0,7
	-лук репчатый		7,2	6					0,001	0,3			1,25	2,34 0,57
	-лимонная кислота		0,135	0,135										
	-мука пшеничная		1,8	1,8					0,003				0,32	1,53 0,59
	-сахарный песок		4,5	4,5									0,06	
	-соль йодированная		1,5	1,5									3,6	0,6
	-томат-паста		3,6	3,6					0,001	0,5			0,4	1,5 0,6
376-2015	Чай сладкий	200			56	0,2		15						
	-чай-заварка		50	50					0,02	0,28			13,3	23,1 12,3
	-сахарный песок		15	15									0,3	
	-вода		150	150										
	Хлеб ржаной	20	20	20	82,4	2,44	0,48	16,4					21	94,6 28,2
	Мучное или кондитерское изделие	30	30	30	33	0,03	0,03	0,23						
	ИТОГО	700			581,4	24,02	22,115	92,175	0,233	63,46	0,03		153,8	512,92 86,613
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1220			1065,62	46,28	36,46	178,075	0,357	77,34	0,148		213,36	655,15 138,042

ДЕНЬ 10 (7- 11) ЛЕТ

Пятница

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Брутто	Нетто	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg
ЗАВТРАК														
17.05.2024	Оладьи со сгущенным молоком (60/20)	80			247,83	6,76	3,6	47,05						
	-оладьи п/ф		70	70								0,02	1,66	1,45
	-молоко сгущенное на полив		30	30										
	Йогурт фруктовый	95	95	95	73,6	1,61	0,115	16,2						
376-2015	Чай сладкий	200			56	0,2		15						
	Мучное или кондитерское изделие	30	30	30	33	0,03	0,03	0,23						
	ИТОГО	405			410,43	8,6	3,745	78,48	0	0	0,02	1,66	1,45	0,2
ОБЕД														
Табл. 24-1994	Огурец консервированный	30	54,6	30	9	0,27		0,84	0,035	6,5	0,05	7	17,5	5,5
96-2015	Рассольник "Ленинградский"	250			137	7	8	18						
	-картофель свежий		100	75					0,009	15		7,5	43,5	17,25
	-крупа перловая		5	5					0,06			1,9	16,1	4,6
	-морковь свежая		12,5	10					0,006	0,5		5,1	5,5	3,8
	-лук репчатый		6	5					0,02	0,5		1,5	2,9	0,7
	-масло растительное		5	5							0,01	0,66	0,57	0,009
	-бульон		187,5	187,5										
	-соль йодированная		2,5	2,5								0,92		0,05
	-огурцы консервированные		27,3	15					0,03	3		3,75	3	1,5
	-масло растительное		5	5							0,01	0,66	0,57	0,009

260-2015	Гуляш из свинины (25/25)	50		147	9	10	10						
	-свинина п/ф		39	37				0,04			3,84	81,46	10,39
	-масло растительное		2,5	2,5						0,015	0,88	0,76	0,12
	-лук репчатый		6	5				0,005	0,1		3,1	5,8	1,4
	-томат-паста		2,4	2,4				0,001	0,62		0,05	1,65	0,71
	-мука пшеничная		1	1				0,043			6,59	31,48	12,04
	-соль йодированная		1	1							0,73		0,04
312-2015	Картофельное пюре	150		142,73	3	5,4	18						
	-картофель свежий		171	128				0,18	30,9		13,09	7,62	3,03
	-соль йодированная		1,5	1,5							0,97		0,05
	-масло сливочное		5,25	5,25						0,018	1,05	0,9	0,14
	-молоко 3,2% жирности		23,7	22,5				0,001	0,23		28,68	21,57	3,82
376-2015	Чай сладкий	200		56	0,2		15						
	-чай-заварка		50	50				0,02	0,28		13,3	23,1	12,3
	-сахарный песок		15	15							0,3		
	-вода		150	150									
	Хлеб ржаной	50	50	50	82,4	2,44	0,48	16,4			21	94,6	28,2
	ИТОГО	730		574,13	21,91	23,88	78,24	0,45	57,63	0,103	122,57	358,58	105,658
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1135		984,56	30,51	27,625	156,72	0,45	57,63	0,123	124,23	360,03	105,858