



тверждаю.

Директор МКОУ ООШ д. Пунгино

Д. А. Лаптев Д. А. Лаптев

«...» августа 2021 г.

Сезон **весенне-летний**

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ Рецепту ры	Наименование пищи	Выход	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность Ккал.	Витамины, мг.			Минер. ве-ва, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК											
15/4	Каша пшен.молочн. с маслом сливоч.	200	6,53	5,97	31,23	206,00	0,14	0,11	0,42	97,53	1,05
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,033	0,009	0,00	5,70	0,36
	Масло коровье сли.	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,001	0,012	0,00	1,20	0,02
14/10	Какао с молоком	200	3,48	3,13	20,61	135,00	0,03	0,12	0,47	100,58	0,99
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Сок	100	0,40	0,40	9,80	42,68	0,03	0,00	10,0	16,00	2,20
ОБЕД											
16/1	Салат овощн.с ябл. Яйц.и растит.масл.	30	1,02	2,50	2,81	38	0,02	0,03	2,11	7,08	0,41
5/2	Свекольн.со сметан.	200	1,74	4,37	11,67	93,00	0,05	0,05	5,45	31,74	1,07
43/3	Макарон.изд.отварн	100	3,54	2,52	21,60	188,0	0,04	0,01	0,00	8,55	0,50
388/04	Котлет.или биточ. рыбные	50	8,09	11,4	12,9	215	0,1	0,11	0,15	41,69	1,11
4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,28	0,01	16,51	64,00	0,00	0,01	45,0 7	6,69	0,16
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	-	-	14,00	1,56

ПОЛДНИК											
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	32,4	188	0,06	0,05	0,1	29,92	0,56
	Молоко кипячённое	200	5,2	5,3	8,1	100	0,1	0,2	1	200,5	0,2
	ИТОГО		40,55	48,1	196,54	1483,89	0,6	0,7	71,7	560,73	10,19

ДЕНЬ ВТОРОЙ ВТОРНИК

№ Рецеп туры	Наименование пищи	Выход	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность Ккал.	Витамины,мг.			Минер.ве- ва,мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК											
18/4	Каша мол.ассорти (рис,греч.)масс.сли.	200	5,10	5,88	24,68	172,00	0,07	0,15	0,53	114,27	0,90
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,033	0,009	0,00	5,70	0,36
	Сыр порциями	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,003	0,03	0,08	100,00	0,08
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,10	0,001	0,006	0,00	1,20	0,01
12/10	Чай с молоком	200	1,30	1,30	10,10	55,00	0,00	0,10	0,20	47,80	0,10
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Банан	100	1,50	0,00	22,40	91,00	0,04	0,05	10,0	8,00	1,00
ОБЕД											
30/1	Сал.из отвар.карт. морк.лук.сол.огур.рас тит.масло.	30	0,42	4,48	2,73	53	0,02	0,01	1,26	5,84	0,21
19/2	Суп карт.с рыбой	200	7,20	4,10	14,40	119,00	0,10	0,10	7,00	27,40	1,00
3/3	Картоф.пюре	100	2,10	2,80	14,90	90,00	0,10	0,10	7,20	24,70	0,70
1/9	Мясо кур отварное	50	11,8	11,2	0,1	148	0,04	0,08	0,56	13,36	1
2/10	Компот из яблок и изюма	200	0,30	0,00	17,40	64,00	0,00	0,00	45,1	5,40	0,10

	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,00	0,00	14,00	1,56
ПОЛДНИК											
9/5	Запеканка из творога	100	16,9	9,6	13,2	209	0,04	0,23	0,23	140,67	0,5
10/10	Чай	200	0,03	0,01	8,18	35	0	0	0	0,24	0,02
	Итого		54,18	46,95	156,9	1251,6	0,5	0,85	72,16	508,58	7,54

ДЕНЬ ТРЕТИЙ СРЕДА

№ Рецеп туры	Наименование пищи	Выход	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность Ккал.	Витамины,мг.			Минер.ве-ва,мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК											
22/2	Суп молоч.с крупой	200	3,4	3,70	12,40	95,0	0,00	0,10	0,40	88,60	0,30
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,033	0,009	0,00	5,70	0,36
	Масло сливочн.	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,001	0,012	0,00	1,20	0,02
13/10	Коф.напит.с молоком	200	2,70	2,60	12,00	80,00	0,00	0,10	0,50	95,30	0,10
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	46,00	0,01	0,03	13,0	16,00	2,00
ОБЕД											
27/1	Сал.из отвар. кар.кук.лук растит масл.	30	0,55	2,06	3,67	36	0,02	0,01	0,98	3,36	0,17
15/2	Суп овощ.с мяс. фрик.со сметан.	200	5,10	12,30	13,70	188,00	0,09	0,09	7,10	22,72	1,26
11/8	Гуляш из мяса говядины	60	8,90	9,40	3,20	132,0	0,00	0,10	0,30	10,0	1,40
297/04	Каша рисовая рассыпчатая	100	2,40	2,20	25,80	131,0	0,00	0,00	0,00	5,70	0,40
5/10	Комп.из чер.и изюма	200	0,60	0,00	21,30	77,00	0,00	0,00	45,2	15,60	0,30

	Хлеб	30	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,00	0,00	14,00	1,56
ПОЛДНИК											
	Вафли	40	1,3	2,7	5,2	49,7	0,01	0,01	9	38	0,9
648/04	Кисель	200	0	0	10	119	0	0	0	0,2	0,03
	ИТОГО		30,32	43,96	145,98	1168	0,23	0,45	76,48	278,18	8,8

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ ЧЕТВЕРГ

№ Рецеп туры	Наименование пищи	Выход	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность Ккал.	Витамины,мг.			Минер.ве- ва,мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК											
6/4	Каша овс.мол. с масл.слив.	200	7,40	7,90	32,40	219,0	0,20	0,20	0,50	131,80	1,50
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,033	0,009	0,00	5,70	0,36
	Сыр порциями	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,003	0,03	0,08	100,0	0,08
14/10	Какао смолоком	200	3,48	3,13	20,61	135,0	0,03	0,12	0,47	100,58	0,99
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	42,68	0,02	0,03	5,00	19,00	2,00
ОБЕД											
16/1	Салат овощн.с ябл. Яйц.и растит.масл.	30	1,02	2,50	2,81	38	0,02	0,03	2,11	7,08	0,41
10/2	Рассольник домаш. со сметаной	200	1,8	4,4	11	93	0,06	0,05	8,41	25,57	0,75
224/04	Рагу из овощей	115	2,25	5,75	10,1	101	0,03	0,06	10,96	25,01	0,5
388/04	Котлет.или биточ. рыбные	50	8,09	11,4	12,9	215	0,1	0,11	0,15	41,69	1,11
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,00	0,00	14,00	1,56
6/10	Комп.из сухоф.	200	0,40	0,00	17,90	65,00	0,00	0,00	45,1	13,00	0,30

ПОЛДНИК											
769/04	Булочка домашняя	50	3,5	5,9	26,7	174	0,04	0,02	0	7,69	0,42
14/10	Какао с молоком	200	3,48	3,13	20,61	135,0	0,03	0,12	0,47	100,58	0,99
	ИТОГО		40,96	45,96	210,48	1390	0,55	0,54	27,26	363,2	11,45

ДЕНЬ ШЕСТОЙ ПОНЕДЕЛЬНИК

№ Рецеп- туры	Наименование пищи	Выход	Пищевые вещества			Энергетич- еская ценность Ккал.	Витамины,мг.			Минер.ве-ва,мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК											
7/4	Каша рис.мол. с масл.сливоч.	200	6,00	5,80	43,70	248,00	0,10	0,10	0,10	112,70	0,60
	Сыр порциями	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,003	0,03	0,08	100,0	0,08
	Масло сливочн.	5	0,04	3,625	0,065	33,10	0,001	0,006	0,00	1,20	0,01
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,033	0,009	0,0	5,70	0,36
13/10	Коф.напиток с молоком	200	2,70	2,60	12,00	80,00					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Сок	100	0,40	0,40	9,80	42,68	0,03	0,00	10,0	16,0	2,20
	Печенье	40	3,00	0,90	26,84	172,0	0,16	0,06	0,00	0,00	1,20
ОБЕД											
20/1	Сал.из отв.свек.и рас.мас.	30	0,38	2,47	6,10	47	0,00	0,01	0,44	7,40	0,28
17/5	Суп карт. с боб.	200	4,30	4,00	15,90	118,00	0,14	0,05	4,52	28,39	1,48
3/3	Картоф.пюре	100	2,10	2,80	14,90	90,00	0,10	0,10	7,20	24,70	0,7
20/8	Тефтели из мяса говядины	50	7,12	6,06	3,8	19,07	0,03	0,06	0,7	19,07	1
4/10	Ком.из кураги и изюма	200	0,30	0,00	17,30	64,00	0,00	0,00	45,1	6,70	0,20
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,00	0,00	14,00	1,56
ПОЛДНИК											

769/04	Булочка домашняя	50	3,5	5,9	26,7	174	0,04	0,02	0	7,69	0,42
	Молоко кипяч.	200	2,7	2,6	12	80	0	0,1	0,5	95,3	0,1
	ИТОГО		40,03	41,12	217,88	1350,36	0,71	0,54	68,64	438,89	10,19

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ ВТОРНИК

№ Рецеп- туры	Наименование пищи	Выход	Пищевые вещества			Энергетич- еская ценность Ккал.	Витамины, мг.			Минер. ве-ва, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК											
14/4	Каша ячневая молоч.с маслом сливоч.	200	6,00	5,30	33,70	195,00	0,10	0,10	0,40	116,20	0,70
	Масло сливоч.	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,001	0,012	0,00	1,20	0,02
14/10	Какао с молоком	200	3,48	3,13	20,61	135,0	0,03	0,12	0,47	100,58	0,99
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,035	0,009	0,00	5,70	0,36
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	46,00	0,01	0,03	13,0	16,00	2,0
ОБЕД											
34/1	Сал.из отв.кар.с лук и рас.масл.	30	0,53	2,55	3,72	40,5	0,02	0,02	2,45	8,91	0,26
2/2	Борщ со сметан.	200	1,70	4,30	10,20	80,00	0,00	0,00	88,6	33,40	0,70
297/04	Каша гречневая рассыпчатая	100/5	4,75	3,85	19,1	132	0,1	0,08	0,6	35,33	2,65
388/04	Котлет.или биточ. рыбные	50	8,09	11,4	12,9	215	0,1	0,11	0,15	41,69	1,11
593/04	Соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	27	0,01	0,01	0,8	2,04	0,12
	Хлеб ржанной	30	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,00	0,00	14,00	1,56
5/10	Комп.из черн.и изюма	200	0,60	0,00	21,30	77,00	0,00	0,00	45,2	15,60	0,30

ПОЛДНИК											
3/5	Лапшевник с творогом	100	8,1	6,5	25,5	190	0	0,1	0,1	51,1	0,7
10/10	Чай	200	0	0	8,2	31	0	0	0	0,2	0
	ИТОГО		37,42	34,09	168,08	1161,89	0,44	0,56	65,44	401,07	8,44

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ ПЯТНИЦА

№ Рецеп туры	Наименование пищи	Выход	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность Ккал.	Витамины,мг.			Минер.ве- ва,мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК											
5/4	Каша манн.мол. с слив.масл.	200	5,30	5,10	28,60	178,00	0,10	0,10	0,4	93,70	0,40
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,033	0,009	0,0	5,70	0,36
	Сыр порциями	10	2,60	2,61	0,0	34,40	0,003	0,03	0,08	100,0	0,08
13/10	Коф.напит.с молоком	200	2,70	2,60	12,00	80,00	0,00	0,10	0,50	95,3	0,10
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Банан	100	1,50	0,00	22,40	91,00	0,04	0,05	10,0	8,00	1,00
ОБЕД											
29/1	Сал.из отв.кар. мор.свек.лук сол.огур.рас.мас	30	0,43	3,00	2,62	39,5	0,01	0,01	1,25	7,09	0,25
18/2	Суп кар.с Макар.издел.	200	1,70	1,10	12,20	63,00	0,00	0,00	2,40	8,50	0,40
297/04	Каша рисоваяч рассыпчатая	100	2,40	2,20	25,80	131,00	0,00	0,00	0,00	5,70	0,40
5/9	Котлеты из кур.	50	9,00	7,30	7,60	132,00	0,00	0,10	0,20	21,20	0,70
	Хлеб ржанной	30	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,00	0,00	14,00	1,56
6/10	Комп.из сухофр.	200	0,40	0,00	17,90	65,00	0,00	0,00	45,1	13,00	0,30

ПОЛДНИК											
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	32,4	188	0,06	0,05	0,1	29,92	0,56
	Молоко кипячённое	200	5,2	5,3	8,1	100	0,1	0,2	1	200,5	0,2
	ИТОГО		41,42	34,46	198,4	1250	0,42	0,65	61,03	602,61	6,31

Сезон - осенне-зимний

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ Рецепту ры	Наименование пищи	Выход	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность Ккал.	Витамины,мг.			Минер.ве- ва,мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК											
15/4	Каша пшен.молочн. с маслом сливоч.	200	6,53	5,97	31,23	206,00	0,14	0,11	0,42	97,53	1,05
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,033	0,009	0,00	5,70	0,36
	Масло коровье сли.	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,001	0,012	0,00	1,20	0,02
14/10	Какао с молоком	200	3,48	3,13	20,61	135,00	0,03	0,12	0,47	100,58	0,99
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Сок	100	0,40	0,40	9,80	42,68	0,03	0,00	10,0	16,00	2,20
	Вафли	20	1,10	1,30	6,98	42,20	0,014	0,02	0,12	13,18	0,14
ОБЕД											
3/1	Салат избелок. капусты с растит. маслом	30	0,49	1,98	3,22	32,5	0,01	0,01	12,13	13,90	0,17
5/2	Свекольн.со сметан.	200	1,74	4,37	11,67	93,00	0,05	0,05	5,45	31,74	1,07
43/3	Макарон.изд.отварн	100	3,54	2,52	21,60	188,0	0,04	0,01	0,00	8,55	0,50
388/04	Котлет.или биточ. рыбные	50	8,09	11,4	12,9	215	0,1	0,11	0,15	41,69	1,11
4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,28	0,01	16,51	64,00	0,00	0,01	45,07	6,69	0,16

	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	-	-	14,00	1,56
ПОЛДНИК											
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	32,4	188	0,06	0,05	0,1	29,92	0,56
	Молоко кипячённое	200	5,2	5,3	8,1	100	0,1	0,2	1	200,5	0,2
	итого		41,12	48,88	203,93	1520,59	0,68	0,71	74,91	581,18	10,09

ДЕНЬ ВТОРОЙ ВТОРНИК

№ Рецеп туры	Наименование пищи	Выход	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность Ккал.	Витамины,мг.			Минер.ве- ва,мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК											
18/4	Каша молоч. ассор (рис,греч.)масс.сли.	200	5,10	5,88	24,68	172,00	0,07	0,15	0,53	114,27	0,90
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,033	0,009	0,00	5,70	0,36
	Сыр порциями	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,003	0,03	0,08	100,00	0,08
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,10	0,001	0,006	0,00	1,20	0,01
12/10	Чай с молоком	200	1,30	1,30	10,10	55,00	0,00	0,10	0,20	47,80	0,10
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Банан	100	1,50	0,00	22,40	91,00	0,04	0,05	10,0	8,00	1,00
ОБЕД											
5/1	Сал.из белок.кап.с морк.и раст масл.	30	0,50	1,99	2,96	31,5	0,01	0,01	11,27	14,03	0,19
19/2	Суп карт.с рыбой	200	7,20	4,10	14,40	119,00	0,10	0,10	7,00	27,40	1,00
1/9	Мясо кур отварное	50	11,8	11,2	0,1	148	0,04	0,08	0,56	13,36	1
2/10	Компот из яблок и изюма	200	0,30	0,00	17,40	64,00	0,00	0,00	45,1	5,40	0,10
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,00	0,00	14,00	1,56
3/3	Картофельное пюре	100	2,06	2,81	13,76	90	0,08	0,07	7,16	24,75	0,73

ПОЛДНИК											
9/5	Запеканка из творога	100	16,9	9,6	13,2	209	0,04	0,23	0,23	140,67	0,5
10/10	Чай	200	0,03	0,01	8,18	35	0	0	0	0,24	0,02
	Итого		54,22	44,48	154,03	1230	0,49	0,83	82,13	516,82	6,55

ДЕНЬ ТРЕТИЙ СРЕДА

№ Рецеп- туры	Наименование пищи	Выход	Пищевые вещества			Энергетич- еская ценность Ккал.	Витамины,мг.			Минер.ве- ва,мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК											
22/2	Суп молочный с крупой	200	3,4	3,70	12,40	95,0	0,00	0,10	0,40	88,60	0,30
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,033	0,009	0,00	5,70	0,36
	Масло сливочн.	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,001	0,012	0,00	1,20	0,02
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	2,60	12,00	80,00	0,00	0,10	0,50	95,30	0,10
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	46,00	0,01	0,03	13,0	16,00	2,00
ОБЕД											
10/1	Сал.из морк.с растит.маслом	30	0,34	1,98	3,29	32	0,02	0,02	1,32	7,19	1,32
15/2	Суп овощ.с мяс. фрик.со сметан.	200	5,10	12,30	13,70	188,00	0,09	0,09	7,10	22,72	1,26
11/8	Гуляш из мяса говяд.	60	8,90	9,40	3,20	132,0	0,00	0,10	0,30	10,0	1,40
297/04	Каша рисовая рассыпчатая	100	2,40	2,20	25,80	131,0	0,00	0,00	0,00	5,70	0,40
5/10	Комп.из чернослива и изюма	200	0,60	0,00	21,30	77,00	0,00	0,00	45,2	15,60	0,30

	Хлеб	30	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,00	0,00	14,00	1,56
ПОЛДНИК											
	Вафли	40	1,3	2,7	5,2	49,7	0,01	0,01	9	38	0,9
648/04	Кисель	200	0	0	10	119	0	0	0	0,2	0,03
	ИТОГО		30,11	43,48	145,6	1163,9	0,23	0,47	76,82	320,21	9,95

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ ЧЕТВЕРГ

№ Рецеп туры	Наименование пищи	Выход	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность Ккал.	Витамины,мг.			Минер.ве- ва,мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК											
6/4	Каша овс.мол. с масл.слив.	200	7,40	7,90	32,40	219,0	0,20	0,20	0,50	131,80	1,50
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,033	0,009	0,00	5,70	0,36
	Сыр порциями	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,003	0,03	0,08	100,0	0,08
14/10	Какао смолоком	200	3,48	3,13	20,61	135,0	0,03	0,12	0,47	100,58	0,99
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	42,68	0,02	0,03	5,00	19,00	2,00
ОБЕД											
3/1	Салат из белок. капусты с растит. маслом	30	0,49	1,98	3,22	32,5	0,01	0,01	12,13	13,90	0,17
10/2	Рассольник домаш. со сметаной	200	1,8	4,4	11	93	0,06	0,05	8,41	25,57	0,75
224/04	Рагу из овощей	115	2,25	5,75	10,1	101	0,03	0,06	10,96	25,01	0,5
388/04	Котлет.или биточ. рыбные	50	8,09	11,4	12,9	215	0,1	0,11	0,15	41,69	1,11
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,00	0,00	14,00	1,56

6/10	Комп.из сухоф.	200	0,40	0,00	17,90	65,00	0,00	0,00	45,1	13,00	0,30
ПОЛДНИК											
3/5	Лапш.с творог.	100	8,10	6,50	25,50	190,0	0,00	0,10	0,10	51,10	0,70
10/10	Чай	200	0,00	0,00	8,20	31,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00
	ИТОГО		39,9	45,32	180,91	1306,7	0,56	0,72	82,9	541,55	10,02

ДЕНЬ ПЯТЫЙ ПЯТНИЦА

№ Рецеп туры	Наименование пищи	Выход	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность Ккал.	Витамины,мг.			Минер.ве- ва,мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК											
11/4	Каша пшённ.молоч.с маслом сливоч.	200	6,50	6,00	32,50	206,00	0,10	0,10	0,40	97,50	1,00
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,033	0,009	0,00	5,70	0,36
	Масло сливоч.	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,001	0,012	0,00	1,20	0,02
12/10	Чай с молоком	200	1,30	1,30	10,10	55,00	0,00	0,10	0,20	47,80	0,10
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Банан	100	1,50	0,00	22,40	91,00	0,04	0,05	10,0	8,00	1,00
ОБЕД											
34/1	Сал.из отв.кар.с зел.лук.и рас.м.	30	0,53	2,55	3,72	40,5	0,02	0,02	2,45	8,91	0,26
6/2	Щи из свеж.кап. со сметаной	200	1,50	2,50	7,40	53,0	0,00	0,00	10,8	32,80	0,50
44/3	Каша гречн.расс.с овощами	100	5,70	4,60	30,40	167,00	0,20	0,10	0,6	15,9	2,80
1/9	Мясо кур отвар.	50	11,80	11,20	0,20	148,00	0,00	0,10	0,6	13,40	1,00
631/04	Компот из св.плодов	200	0,18	0,18	27,54	106,4	0,016	0,011	2,34	9,72	1,44
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,00	0,00	14,00	1,56

ПОЛДНИК											
769/04	Булочка домашняя	50	3,5	5,9	26,7	174	0,04	0,02	0	7,69	0,42
14/10	Какао с молоком	200	3,48	3,13	20,61	135,0	0,03	0,12	0,47	100,58	0,99
	ИТОГО		40,96	45,96	210,48	1390,11	0,55	0,64	27,86	363,2	11,45

ДЕНЬ ШЕСТОЙ ПОНЕДЕЛЬНИК

№ Рецеп- туры	Наименование пищи	Выход	Пищевые вещества			Энергетич- еская ценность Ккал.	Витамины,мг.			Минер.ве- ва,мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК											
7/4	Каша рисовая мол. с масл.сливоч.	200	6,00	5,80	43,70	248,00	0,10	0,10	0,10	112,70	0,60
	Сыр порциями	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,003	0,03	0,08	100,0	0,08
	Масло сливочн.	5	0,04	3,625	0,065	33,10	0,001	0,006	0,00	1,20	0,01
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,033	0,009	0,0	5,70	0,36
13/10	Коф.напиток с молоком	200	2,70	2,60	12,00	80,00					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Сок	100	0,40	0,40	9,80	42,68	0,03	0,00	10,0	16,0	2,20
	Печенье	40	3,00	0,90	26,84	172,0	0,16	0,06	0,00	0,00	1,20
ОБЕД											
20/1	Сал.из отв.свек. и рас.мас.	30	0,38	2,47	6,10	47	0,00	0,01	0,44	7,40	0,28
17/5	Суп карт. с боб.	200	4,30	4,00	15,90	118,00	0,14	0,05	4,52	28,39	1,48
3/3	Картоф.пюре	100	2,10	2,80	14,90	90,00	0,10	0,10	7,20	24,70	0,70
20/8	Тефтели из мяса говядины	50	7,12	6,06	3,8	19,07	0,03	0,06	7	19,07	1
4/10	Ком.из кураги и изюма	200	0,30	0,00	17,30	64,00	0,00	0,00	45,1	6,70	0,20

	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,00	0,00	14,00	1,56
ПОЛДНИК											
769/04	Булочка домашняя	50	3,5	5,9	26,7	174	0,04	0,02	0	7,69	0,42
	Молоко кипячённое	200	2,7	2,6	12	80	0	0,1	0,5	95,3	0,1
	ИТОГО		40,03	41,12	217,88	1350,4	0,71	0,54	68,64	438,89	10,19

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ ВТОРНИК

№ Рецеп- туры	Наименование пищи	Выход	Пищевые вещества			Энергетич- еская ценность Ккал.	Витамины,мг.			Минер.ве- ва,мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК											
14/4	Каша ячневая молоч.с маслом сливоч.	200	6,00	5,30	33,70	195,00	0,10	0,10	0,40	116,20	0,70
	Масло сливоч.	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,001	0,012	0,00	1,20	0,02
14/10	Какао с молоком	200	3,48	3,13	20,61	135,0	0,03	0,12	0,47	100,58	0,99
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,035	0,009	0,00	5,70	0,36
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	46,00	0,01	0,03	13,0	16,00	2,0
ОБЕД											
9/1	Сал.из бел. кап.с яб. Морк.и рас.мас.	30	0,47	1,50	2,96	25,2	0,01	0,01	11,34	13,49	0,22
2/2	Борщ со сметан.	200	1,70	4,30	10,20	80,00	0,00	0,00	88,6	33,40	0,70
297/04	Каша гречневая рассыпчатая	100/5	4,75	3,85	19,1	132	0,1	0,08	0,6	35,33	2,65
388/04	Котлет.или биточ. рыбные	50	8,09	11,4	12,9	215	0,1	0,11	0,15	41,69	1,11
593/04	Соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	27	0,01	0,01	0,8	2,04	0,12

5/10	Комп.из черн.и изюма	200	0,60	0,00	21,30	77,00	0,00	0,00	45,2	15,60	0,30
	Хлеб ржанной	30	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,00	0,00	14,00	1,56
ПОЛДНИК											
9/5	Запеканка из творога	100	16,9	9,6	13,2	209	0,04	0,23	0,23	140,67	0,5
648/04	Кисель	200	0	0	10	119	0	0	0	0,2	0,03
	ИТОГО		47,76	49,53	185,08	1474,41	0,5	0,7	160,79	526,1	11,26

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ СРЕДА

№ Рецеп туры	Наименование пищи	Выход	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность Ккал.	Витамины,мг.			Минер.ве- ва,мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК											
2/4	Каша греч. молоч. с маслом слив.	200	7,20	6,60	33,50	206,00	0,20	0,20	0,4	104,8	2,70
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,033	0,009	0,0	5,70	0,36
	Сыр порциями	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,003	0,03	0,08	100,0	0,08
12/10	Чай с молоком	200	1,30	1,30	10,10	55,00	0,00	0,10	0,20	47,80	0,10
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Банан	100	1,50	0,00	22,40	91,00	0,04	0,05	10,0	8,00	1,00
ОБЕД											
20/1	Сал.из отв.свек. и рас.мас.	30	0,38	2,47	6,10	47	0,00	0,01	0,44	7,40	0,28
14/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,50	5,20	9,80	87,00	0,10	0,00	6,80	22,60	0,60
4/9	Плов из мяса кур	100	9,60	8,70	17,40	184	0,00	0,10	0,70	11,60	0,90
4/10	Комп.из кураги и изюма	200	0,30	0,00	17,30	64,00	0,00	0,00	45,1	6,70	0,20
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,00	0,00	14,00	1,56

ПОЛДНИК											
	Пряник	20	0,96	0,56	15,54	67,2	0,02	0,08	0	1,8	0,12
	Молоко кипячённое	200	5,2	5,3	8,1	100	0,1	0,2	1	200,5	0,2
	ИТОГО		35,43	34,09	169,02	1083,71	0,57	0,78	64,72	530,9	8,1

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ ЧЕТВЕРГ

№ Рецеп туры	Наименование пищи	Выход	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность Ккал.	Витамины,мг.			Минер.ве-ва,мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК											
16/4	Каша молоч.асс. (рис пшен.)м.сл.	200	5,00	5,90	26,40	175,00	0,10	0,10	0,5	114,90	0,50
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,033	0,009	0,0	5,70	0,36
	Масло слив.	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,001	0,012	0,0	1,20	0,02
14/10	Какао с молоком	200	3,48	3,13	20,61	135,00	0,03	0,12	0,47	100,58	0,99
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	42,68	0,02	0,03	5,00	19,00	2,00
ОБЕД											
21/1	Салат из отварн.свекл.и морк. с раст. Масл.	30	0,39	2,96	2,2	36,5	0,01	0,01	2,25	9,09	0,32
9/2	Рассолник со сметаной	200	1,40	2,60	10,50	68,00	0,00	0,00	3,70	16,80	0,50
3/3	Картоф.пюре	100	2,10	2,80	14,90	90,00	0,10	0,10	7,20	24,70	0,70
4/7	Рыба тушённая с овощами	120	11,6	6,3	4,9	122	0,08	0,08	1,41	40,66	0,84
	Хлеб ржанной	30	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,00	0,00	14,00	1,56
2/10	Комп.из ябл.и	200	0,30	0,00	17,40	64,00	0,00	0,00	45,1	5,40	0,10

	изюма										
ПОЛДНИК											
3/5	Лапшевник с творогом	100	8,1	6,5	25,5	190	0	0,1	0,1	51,1	0,7
10/10	Чай	200	0	0	8,2	31	0	0	0	0,2	0
	ИТОГО		37,74	39,09	169,82	1168,39	0,44	0,56	65,7	403,33	8,59

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ ПЯТНИЦА

№ Рецеп- туры	Наименование пищи	Выход	Пищевые вещества			Энергетич- еская ценность Ккал.	Витамины,мг.			Минер.ве- ва,мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК											
5/4	Каша манн.мол. с слив.масл.	200	5,30	5,10	28,60	178,00	0,10	0,10	0,4	93,70	0,40
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,033	0,009	0,0	5,70	0,36
	Сыр порциями	10	2,60	2,61	0,0	34,40	0,003	0,03	0,08	100,0	0,08
13/10	Коф.напит.с молоком	200	2,70	2,60	12,00	80,00	0,00	0,10	0,50	95,3	0,10
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Банан	100	1,50	0,00	22,40	91,00	0,04	0,05	10,0	8,00	1,00
ОБЕД											
29/1	Сал.из отв.кар. мор.свек.лук сол.огур.рас.мас	30	0,43	3,00	2,62	39,5	0,01	0,01	1,25	7,09	0,25
18/2	Суп кар.с Макаш.издел.	200	1,70	1,10	12,20	63,00	0,00	0,00	2,40	8,50	0,40
297/04	Каша рисовая рассыпчатая	100	2,40	2,20	25,80	131,00	0,00	0,00	0,00	5,70	0,40

5/9	Котлеты из кур.	50	9,00	7,30	7,60	132,00	0,00	0,10	0,20	21,20	0,70
	Хлеб ржанной	30	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,00	0,00	14,00	1,56
6/10	Комп.из сухофр.	200	0,40	0,00	17,90	65,00	0,00	0,00	45,1	13,00	0,30
ПОЛДНИК											
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	32,4	188	0,06	0,05	0,1	29,92	0,56
	Молоко кипячённое	200	5,2	5,3	8,1	100	0,1	0,2	1	200,5	0,2
	ИТОГО		41,42	34,46	198,4	1250	0,42	0,65	61,03	602,61	6,31