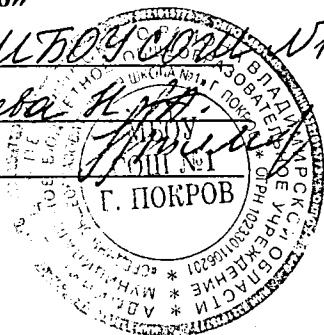


«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 2 - Покров

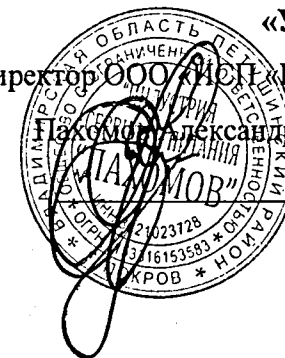
Тимофеева Н.И.



«Утверждаю»

Директор ООО «ИСП» «ПАХОМОВ»

Пахомов Александр Игоревич



**Примерное 10-дневное меню обедов для учащихся общеобразовательных учреждений г. Покров  
Владимирская область на новый учебный год 2021-2022 (осень)**

Меню разработано с учетом требований  
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации  
общественного питания населения», утвержденных постановлением Главного  
государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. №32

1 день																
№ рецепт.	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Обед</b>																
99	Суп из свежих овощей с зеленым горошком 1/200	200														
	Капуста цветная с/м		16	16	4,8	0,4	0,0	0,7	0,0	11,2	0	0,03	4	8,16	2,72	0,22
	Горошек зелёный		6,5	6,5	2,6	0,202	0,0	0,4	0,0	0,65	3	0,01	1	4,0	1,37	0,05
	Лук репчатый		10	8	3,28	0,112	0,0	0,7	0,0	0,80		0,02	2	4,64	1,12	0,06
	Морковь		16	12	4,2	0,156	0,0	0,8	0,0	0,60	240	0,05	3	6,60	4,56	0,08
	Помидоры		17	16	3,18	0,096	0,0	0,7	0,0	4,00	32	0,06	2	4,16	3,20	0,14
	Картофель		54	40	30,8	0,8	0,2	6,5	0,0	8,0	1	0,04	4	23,2	9,2	0,36
	Масло сливочное		3	3	19,8	0,024	2,2	0,0	0,0		14	0,03	1	0,90	0,01	0,01
	Соль		0,5	0,5									2	0,38	0,11	0,01
	<b>Итого по блюду:</b>				<b>68,7</b>	<b>1,8</b>	<b>2,5</b>	<b>9,8</b>	<b>0,1</b>	<b>25,3</b>	<b>290</b>	<b>0,2</b>	<b>20</b>	<b>52,1</b>	<b>22,3</b>	<b>0,9</b>
296	Биточек куриный запеченный 1/90	90														
	Мясо курицы		45	45	108	8	8	0	0,0	0,8	31,5	0,1	7,2	103,0	12,2	1,4
	Свинина котлетное мясо		8	8	67	0	7									
	Молоко 3,2%		14	14	8	0	0	1	0,0	0,2	3,1		16,8	12,6	2,0	0,0
	Лук репчатый		14	12	5	0	0	1	0,0	1,2		0,0	3,7	7,0	1,7	0,1
	Хлеб пшеничный		19	19	45	1	0	9	0,0			0,2	3,8	12,4	2,7	0,2
	Яйца куриные		5	5	8	1	1	0	0,0		13,0	0,0	2,8	9,6	0,6	0,1
	Сухари панировочные		8	8	19	1	0	4	0,0			0,1	1,6	5,2	1,1	0,1
	Масло подсолнечное		3	3	27		3					1,3		0,1		
	Соль		0,5	0,5									3,7	0,8	0,2	
	<b>Итого по блюду:</b>				<b>287</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>0,1</b>	<b>2,2</b>	<b>47,6</b>	<b>1,8</b>	<b>39,6</b>	<b>150,6</b>	<b>20,4</b>	<b>1,9</b>
302	Гречка отварная с маслом 1/150	150														
	Крупа гречневая		54	54	166	7	2	31	0,2		0,0	0,4	10,8	161,0	108,0	3,6
	Масло сливочное		5	5	33	0	4	0	0,0		22,5		1,2	1,5	0,0	0,0
	Соль		1	1									3,7	0,8	0,2	0,0
	<b>Итого по блюду:</b>				<b>199</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>31</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>22,5</b>	<b>0,4</b>	<b>15,7</b>	<b>163,3</b>	<b>108,2</b>	<b>3,7</b>
281	Напиток из вишни 1/200	200														
	Вишня с/м		20	20	8	0	0	2	0,0	12,0	1,0	0,1	8,0		3,6	0,2
	Сахар		8	8	32			8					0,2			0,0
	<b>Итого по блюду:</b>				<b>40</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>0,0</b>	<b>12,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>8,2</b>	<b>0,0</b>	<b>3,6</b>	<b>0,3</b>
	Хлеб пшеничный 1/26	26														
	Хлеб пшеничный		26	26	61	2	0	13	0,0	0,0		0,3	5,2	16,9	3,6	0,3
	<b>Итого по блюду:</b>				<b>61</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		<b>0,3</b>	<b>5,2</b>	<b>16,9</b>	<b>3,6</b>	<b>0,3</b>
<b>Итого на прием пищи:</b>					<b>656</b>	<b>22</b>	<b>28</b>	<b>78</b>	<b>0</b>	<b>39</b>	<b>362</b>	<b>3</b>	<b>89</b>	<b>383</b>	<b>158</b>	<b>7</b>

2 день																
№ рецепт.	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Обед</b>																
<b>112</b>	<b>Суп куриный 1/200</b>	<b>200</b>														
	Цыпленок бройлер		32,5	32,5	72	6	5		0,0	0,7	0,0	0,1	4,6	52,0	6,2	0,4
	Лук репчатый		10	8	3	0	0	1	0,0	0,8		0,0	2,5	4,6	1,1	0,1
	Бульон куриный п/ф		152	152	5	2										
	Морковь		10	8	3	0	0	1	0,0	0,4			2,2			0,1
	Картофель		80	60	46	1	0	10	0,1	12,0	0,0	0,1	6,0	34,8	13,8	0,5
	Масло сливочное		3	3	20	0	2	0	0,0		0,0	0,0	0,7	0,9	0,0	0,0
	Соль		0,5	0,5									3,7	0,8	0,2	
	<b>Итого по блюду:</b>				<b>148</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>0,1</b>	<b>13,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>93,1</b>	<b>21,3</b>	<b>1,1</b>
<b>243</b>	<b>Сосиски отварные 1/55</b>	<b>55</b>														
	Сосиски сливочные		63	62	163	7	14	1	0,1			0,3	15,6	94,9	11,1	1,2
	<b>Итого по блюду:</b>				<b>163</b>	<b>7</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>			<b>0,3</b>	<b>15,6</b>	<b>94,9</b>	<b>11,1</b>	<b>1,2</b>
<b>304</b>	<b>Рис отварной с маслом 1/150</b>	<b>150</b>														
	Крупа рисовая		54	54	180	4	1	40	0,0			0,2	4,3	81,0	27,0	0,5
	Масло сливочное		5	5	28	0	3	0	0,0				1,5			0,0
	Соль		1	1									3,7	0,8	0,2	
	<b>Итого по блюду:</b>				<b>208</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>40</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>9,5</b>	<b>81,8</b>	<b>27,2</b>	<b>0,6</b>
<b>281</b>	<b>Напиток клубничный 1/200</b>	<b>200</b>														
	Клубника с/м		20	20	8	0	0	2	0,0	12,0	1,0	0,1	8,0		3,6	0,2
	Сахар		8	8	32			8					0,2			0,0
	<b>Итого по блюду:</b>				<b>40</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>0,0</b>	<b>12,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>8,2</b>	<b>0,0</b>	<b>3,6</b>	<b>0,3</b>
	<b>Хлеб пшеничный 1/26</b>	<b>26</b>														
	Хлеб пшеничный		26	26	61	2	0	13	0,0	0,0		0,3	5,2	16,9	3,6	0,3
	<b>Итого по блюду:</b>				<b>61</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		<b>0,3</b>	<b>5,2</b>	<b>16,9</b>	<b>3,6</b>	<b>0,3</b>
<b>Итого на прием пищи:</b>					<b>621</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>75</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>58</b>	<b>287</b>	<b>67</b>	<b>3</b>

3 день																	
№ рецепт.	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)				
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Обед</b>																	
<b>102</b>	<b>Суп гороховый 1/200</b>	<b>200</b>															
	Горох колотый		16	16	48	4	0	8	0,1		0,0	0,1	14,2	36,2	14,1	1,1	
	Цыпленок бройлер		32,5	32,5	72	6	5		0,0	0,7	0,0	0,1	4,6	52,0	6,2	0,4	
	Картофель		67	50	39	1	0	8	0,1	10,0	0,0	0,1	5,0	29,0	11,5	0,5	
	Морковь		10	8	3	0	0	1	0,0	0,4			2,2			0,1	
	Лук репчатый		10	8	3	0	0	1	0,0	0,8		0,0	2,5	4,6	1,1	0,1	
	Масло сливочное		3	3	20	0	2	0	0,0		0,0	0,0	0,7	0,9	0,0	0,0	
	Бульон куриный п/ф		152	152	5	2											
	Соль		0,5	0,5									3,7	0,8	0,2		
	<b>Итого по блюду:</b>					<b>188</b>	<b>13</b>	<b>8</b>	<b>17</b>	<b>0,2</b>	<b>11,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>32,8</b>	<b>123,5</b>	<b>33,1</b>	<b>2,1</b>
<b>279</b>	<b>Ёжики с соусом 1/80/20</b>	<b>100</b>															
	Свинина		35	35	147	4	15		0,2				2,8	39,9	6,7	0,4	
	Говядина		16	16	35	3	3		0,0			0,1	1,4	30,1	3,5	0,4	
	Лук репчатый		30	25	10	0	0	2	0,0	2,5		0,1	7,8	14,5	3,5	0,2	
	Морковь		1,5	1	0	0	0	0	0,0	0,1	22,0	0,0	0,3	0,6	0,4	0,0	
	Томатная паста		2	2	2	0		0	0,0	0,9	6,0	0,0	0,4	1,4	1,0	0,0	
	Яйца куриные		8	8	13	1	1	0	0,0		20,8	0,0	4,4	15,4	1,0	0,2	
	Крупа рисовая		10	10	30	1	0	6	0,0			0,1	4,0	32,8	11,6	0,2	
	Масло сливочное		0,5	0,5	3	0	0	0	0,0				0,1			0,0	
	Масло подсолнечное		5	5	45		5					2,2		0,1			
	Мука пшеничная в/с		5	5	17	1	0	4	0,0			0,1	0,9	4,3	0,8	0,1	
	Соль		0,8	0,8													
	<b>Итого по блюду:</b>					<b>302</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>0,3</b>	<b>3,5</b>	<b>48,8</b>	<b>2,6</b>	<b>22,1</b>	<b>139,1</b>	<b>28,4</b>	<b>1,6</b>
<b>309</b>	<b>Макаронные изделия с маслом 1/150</b>	<b>150</b>															
	Макаронные изделия		54	54	183	6	1	38	0,1			0,8	10,3	47,0	8,6	0,9	
	Масло сливочное		5	5	28	0	3	0	0,0				1,5			0,0	
	Соль		1	1									3,7	0,8	0,2		
	<b>Итого по блюду:</b>					<b>211</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>38</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,8</b>	<b>15,4</b>	<b>47,8</b>	<b>8,9</b>	<b>0,9</b>
<b>375</b>	<b>Чай с сахаром 1/200</b>	<b>200</b>															
	Чай высшего сорта или 1-го сорта		0,5	0,5	2	0	0	0	0,0	0,1	0,0		5,0	8,2	4,4	0,8	
	Сахар		5	5	20			5					0,2			0,0	
	<b>Итого по блюду:</b>					<b>22</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>5,1</b>	<b>8,2</b>	<b>4,4</b>	<b>0,8</b>
	<b>Хлеб пшеничный 1/26</b>	<b>26</b>															
	Хлеб пшеничный		26	26	61	2	0	13	0,0	0,0		0,3	5,2	16,9	3,6	0,3	
	<b>Итого по блюду:</b>					<b>61</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		<b>0,3</b>	<b>5,2</b>	<b>16,9</b>	<b>3,6</b>	<b>0,3</b>
<b>Итого на прием пищи:</b>						<b>784</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	<b>85</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	<b>49</b>	<b>4</b>	<b>81</b>	<b>335</b>	<b>78</b>	<b>6</b>

4 день																
№ рецепт.	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Обед</b>																
88	Щи из свежей капусты с курицей 1/200	200														
	Цыпленок бройлер		32,5	32,5	72	6	5		0,0	0,7	0,0	0,1	4,6	52,0	6,2	0,4
	Капуста		48	40	11	1	0	2	0,0	18,0	0,0	0,0	19,2	12,4	6,4	0,2
	Картофель		32	24	19	0	0	4	0,0	4,8	0,0	0,0	2,4	13,9	5,5	0,2
	Морковь		10	8	3	0	0	1	0,0	0,4			2,2			0,1
	Лук репчатый		10	8	3	0	0	1	0,0	0,8		0,0	2,5	4,6	1,1	0,1
	Масло сливочное		3	3	20	0	2	0	0,0		0,0	0,0	0,7	0,9	0,0	0,0
	Бульон куриный п/ф		152	152	5	2										
	Соль		0,5	0,5									3,7	0,8	0,2	
<b>Итого по блюду:</b>					<b>132</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>0,1</b>	<b>24,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>35,2</b>	<b>84,6</b>	<b>19,5</b>	<b>1,0</b>
290	Филе куриное с овощным соусом 1/50/40	90														
	Грудки куриные		73	73	176	13	13	1	0,1	1,3	0,1	0,1	11,7	166,0	19,7	2,2
	Лук репчатый		10	8	3	0	0	1	0,0	0,8		0,0	2,5	4,6	1,1	0,1
	Морковь		16	12	4	0	0	1	0,0	0,6			3,2			0,1
	Перец болгарский		7	6	2	0	0	0	0,0	12,0	0,0	0,0	0,5	1,0	0,4	0,0
	Томатная паста		2	2	2	0		0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,4	1,4	1,0	0,0
	Масло подсолнечное		0,3	0,3	3		0					0,1		0,0		
	Мука пшеничная в/с		0,1	0,1	0	0	0	0	0,0			0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
	Сахар		0,1	0,1	0			0								
	Соль		0,2	0,2									1,8	0,4	0,1	0,0
	Лавровый лист		0,1	0,1	0	0	0	0								
<b>Итого по блюду:</b>					<b>191</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>3</b>	<b>0,1</b>	<b>15,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>20,2</b>	<b>173,4</b>	<b>22,4</b>	<b>2,4</b>
128	Пюре картофельное 1/145/5	150														
	Картофельное пюре с маслом		176	132	102	3	1	22	0,2	26,4	4,0	0,1	13,2	76,6	30,4	1,2
	Молоко 3,2%		24	23	14	1	1	1	0,0	0,3	5,1		27,6	20,7	3,2	0,0
	Масло сливочное		7,5	7,5	50	0	5	0	0,0		33,8	0,1	1,8	2,3	0,0	0,0
	Соль		0,5	0,5									1,8	0,4	0,1	0,0
<b>Итого по блюду:</b>					<b>165</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>23</b>	<b>0,2</b>	<b>26,7</b>	<b>42,8</b>	<b>0,2</b>	<b>44,4</b>	<b>99,9</b>	<b>33,8</b>	<b>1,2</b>
375	Чай с сахаром 1/200	200														
	Чай высшего сорта или 1-го сорта		0,5	0,5	2	0	0	0	0,0	0,1	0,0		5,0	8,2	4,4	0,8
	Сахар		5	5	20			5					0,2			0,0
<b>Итого по блюду:</b>					<b>22</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>5,1</b>	<b>8,2</b>	<b>4,4</b>	<b>0,8</b>
	Хлеб пшеничный 1/26	26														
	Хлеб пшеничный		26	26	61	2	0	13	0,0	0,0		0,3	5,2	16,9	3,6	0,3
<b>Итого по блюду:</b>					<b>61</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		<b>0,3</b>	<b>5,2</b>	<b>16,9</b>	<b>3,6</b>	<b>0,3</b>
<b>Итого на прием пищи:</b>					<b>570</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>67</b>	<b>43</b>	<b>1</b>	<b>110</b>	<b>383</b>	<b>84</b>	<b>6</b>

5 день																	
№ рецепт.	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)				
									B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Обед</b>																	
<b>82</b>	<b>Борщ украинский 1/200</b>	<b>200</b>															
	Цыпленок бройлер		32,5	32,5	72	6	5		0,0	0,7	0,0	0,1	4,6	52,0	6,2	0,4	
	Свекла		36	32	13	0	0	3	0,0	3,2	0,6	0,0	11,8	13,8	7,0	0,4	
	Капуста		19	16	4	0	0	1	0,0	7,2	0,5	0,0	7,7	5,0	2,6	0,1	
	Картофель		22	16	12	0	0	3	0,0	3,2	0,5	0,0	1,6				
	Морковь		10	8	3	0	0	1	0,0	0,4	160,0	0,0	2,2	4,4	3,0	0,1	
	Лук репчатый		10	8	3	0	0	1	0,0	0,8		0,0	2,5	4,6	1,1	0,1	
	Томатная паста		6	6	6	0		1	0,0	2,7	18,0	0,1	1,2	4,1	3,0	0,1	
	Масло сливочное		4	4	23	0	2	0	0,0				1,2			0,0	
	Сахар		2	2	8			2					0,1			0,0	
	Соль		0,5	0,5									3,7	0,8	0,2		
	Лимонная кислота		0,5	0,5													
	<b>Итого по блюду:</b>					<b>144</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>0,1</b>	<b>18,2</b>	<b>179,6</b>	<b>0,3</b>	<b>36,4</b>	<b>84,6</b>	<b>23,2</b>	<b>1,2</b>
<b>260</b>	<b>Гуляш венгерский 1/45/45</b>	<b>90</b>															
	Свинина (лопатка)		54	54	197	8	16		0,4				4,3	78,8	10,3	0,6	
	Лук репчатый		17	15	6	0	0	1	0,0	1,5		0,0	4,7	8,7	2,1	0,1	
	Морковь		17	11,5	4	0	0	1	0,0	0,6			3,1			0,1	
	Томатная паста		4	4	4	0		1	0,0	1,8	0,0	0,0	0,8	2,7	2,0	0,1	
	Мука пшеничная в/с		4	4	13	0	0	3	0,0			0,1	0,7	3,4	0,6	0,0	
	Масло подсолнечное		3	3	27		3					1,3		0,1			
	Соль		0,5	0,5									1,8	0,4	0,1	0,0	
	<b>Итого по блюду:</b>					<b>252</b>	<b>9</b>	<b>19</b>	<b>6</b>	<b>0,4</b>	<b>3,9</b>	<b>0,0</b>	<b>1,5</b>	<b>15,4</b>	<b>94,1</b>	<b>15,2</b>	<b>1,0</b>
<b>304</b>	<b>Рис отварной с маслом 1/150</b>	<b>150</b>															
	Крупа рисовая		54	54	180	4	1	40	0,0			0,2	4,3	81,0	27,0	0,5	
	Масло сливочное		5	5	28	0	3	0	0,0				1,5			0,0	
	Соль		1	1									3,7	0,8	0,2		
	<b>Итого по блюду:</b>					<b>208</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>40</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>9,5</b>	<b>81,8</b>	<b>27,2</b>	<b>0,6</b>
<b>281</b>	<b>Напиток из вишни 1/200</b>	<b>200</b>															
	Вишня с/м		20	20	8	0	0	2	0,0	12,0	1,0	0,1	8,0		3,6	0,2	
	Сахар		8	8	32			8					0,2			0,0	
	<b>Итого по блюду:</b>					<b>40</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>0,0</b>	<b>12,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>8,2</b>	<b>0,0</b>	<b>3,6</b>	<b>0,3</b>
	<b>Хлеб пшеничный 1/26</b>	<b>26</b>															
	Хлеб пшеничный		26	26	61	2	0	13	0,0	0,0		0,3	5,2	16,9	3,6	0,3	
	<b>Итого по блюду:</b>					<b>61</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		<b>0,3</b>	<b>5,2</b>	<b>16,9</b>	<b>3,6</b>	<b>0,3</b>
<b>Итого на прием пищи:</b>						<b>706</b>	<b>23</b>	<b>31</b>	<b>79</b>	<b>1</b>	<b>34</b>	<b>181</b>	<b>2</b>	<b>75</b>	<b>277</b>	<b>73</b>	<b>3</b>

6 день																
№ рецепт.	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
									B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Обед</b>																
99	Суп из свежих овощей с зеленым горошком 1/200	200														
	Капуста цветная с/м		16	16	4,8	0,4	0,0	0,7	0,0	11,2	0	0,03	4	8,16	2,72	0,22
	Горошек зелёный		6,5	6,5	2,6	0,202	0,0	0,4	0,0	0,65	3	0,01	1	4,0	1,37	0,05
	Лук репчатый		10	8	3,28	0,112	0,0	0,7	0,0	0,80		0,02	2	4,64	1,12	0,06
	Морковь		16	12	4,2	0,156	0,0	0,8	0,0	0,60	240	0,05	3	6,60	4,56	0,08
	Помидоры		17	16	3,18	0,096	0,0	0,7	0,0	4,00	32	0,06	2	4,16	3,20	0,14
	Картофель		54	40	30,8	0,8	0,2	6,5	0,0	8,0	1	0,04	4	23,2	9,2	0,36
	Масло сливочное		3	3	19,8	0,024	2,2	0,0	0,0		14	0,03	1	0,90	0,01	0,01
	Соль		0,5	0,5									2	0,38	0,11	0,01
	<b>Итого по блюду:</b>				<b>68,7</b>	<b>1,8</b>	<b>2,5</b>	<b>9,8</b>	<b>0,1</b>	<b>25,3</b>	<b>290</b>	<b>0,2</b>	<b>20</b>	<b>52,1</b>	<b>22,3</b>	<b>0,9</b>
269	Котлета "Особая" запеченая 1/100	100														
	Свинина		65	65	238,0	9,9	19,1		0,5				5,2	94,9	12,4	0,8
	Молоко 3,2%		15	15	9,3	0,4	0,5	0,7	0,0	0,2	5,0	0,0	18,0	13,5	2,1	0,0
	Хлеб пшеничный		15	15	35,3	1,1	0,1	7,4	0,0			0,2	3,0	9,8	2,1	0,2
	Лук репчатый		17	15	6,2	0,2	0,0	1,2	0,0	1,5		0,0	4,7	8,7	2,1	0,1
	Яйца куриные		4	4	6,3	0,5	0,5	0,0	0,0		10,4	0,0	2,2	7,7	0,5	0,1
	Сухари панировочные		6	6	20,1	1,0	0,1	4,2	0,0		0,6	0,4	15,0	15,0	3,0	0,1
	Масло подсолнечное		4	4	36,0		4,0					1,8			0,1	
	Соль		0,5	0,5									3,7	0,8	0,2	
	<b>Итого по блюду:</b>				<b>351</b>	<b>13</b>	<b>24</b>	<b>14</b>	<b>0,5</b>	<b>1,7</b>	<b>16,0</b>	<b>2,4</b>	<b>51,7</b>	<b>150,4</b>	<b>22,4</b>	<b>1,3</b>
302	Гречка отварная с маслом 1/150	150														
	Крупа гречневая		54	54	166	7	2	31	0,2		0,0	0,4	10,8	161,0	108,0	3,6
	Масло сливочное		5	5	33	0	4	0	0,0		22,5		1,2	1,5	0,0	0,0
	Соль		1	1									3,7	0,8	0,2	0,0
	<b>Итого по блюду:</b>				<b>199</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>31</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>22,5</b>	<b>0,4</b>	<b>15,7</b>	<b>163,3</b>	<b>108,2</b>	<b>3,7</b>
375	Чай с сахаром 1/200	200														
	Чай высшего сорта или 1-го сорта		0,5	0,5	2	0	0	0	0,0	0,1	0,0		5,0	8,2	4,4	0,8
	Сахар		5	5	20			5					0,2			0,0
	<b>Итого по блюду:</b>				<b>22</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>5,1</b>	<b>8,2</b>	<b>4,4</b>	<b>0,8</b>
	Хлеб пшеничный 1/26	26														
	Хлеб пшеничный		26	26	61	2	0	13	0,0	0,0		0,3	5,2	16,9	3,6	0,3
	<b>Итого по блюду:</b>				<b>61</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		<b>0,3</b>	<b>5,2</b>	<b>16,9</b>	<b>3,6</b>	<b>0,3</b>
<b>Итого на прием пищи:</b>					<b>702</b>	<b>24</b>	<b>32</b>	<b>72</b>	<b>1</b>	<b>27</b>	<b>329</b>	<b>3</b>	<b>98</b>	<b>391</b>	<b>161</b>	<b>7</b>

7 день																	
№ рецепт.	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)				
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Обед</b>																	
88	<b>Щи из свежей капусты с курицей 1/200</b>	200															
	Цыпленок бройлер		32,5	32,5	72	6	5		0,0	0,7	0,0	0,1	4,6	52,0	6,2	0,4	
	Капуста		48	40	11	1	0	2	0,0	18,0	0,0	0,0	19,2	12,4	6,4	0,2	
	Картофель		32	24	19	0	0	4	0,0	4,8	0,0	0,0	2,4	13,9	5,5	0,2	
	Морковь		10	8	3	0	0	1	0,0	0,4			2,2			0,1	
	Лук репчатый		10	8	3	0	0	1	0,0	0,8		0,0	2,5	4,6	1,1	0,1	
	Масло сливочное		3	3	20	0	2	0	0,0		0,0	0,0	0,7	0,9	0,0	0,0	
	Бульон куриный п/ф		152	152	5	2											
	Соль		0,5	0,5									3,7	0,8	0,2		
	<b>Итого по блюду:</b>					132	9	8	7	0,1	24,7	0,0	0,2	35,2	84,6	19,5	1,0
234	<b>Котлета рыбная запеченная 1/90</b>	90															
	Филе хека		56	56	48	9	1		0,1	0,3	5,6	0,2	16,8	134,0	19,6	0,4	
	Хлеб пшеничный		17	17	40	1	0	8	0,0			0,2	3,4	11,1	2,4	0,2	
	Молоко 3,2%		11	11	7	0	0	1	0,0	0,1	2,4		13,2	9,9	1,5	0,0	
	Лук репчатый		15	13	5	0	0	1	0,0	1,3		0,0	4,0	7,5	1,8	0,1	
	Яйца куриные		14	14	22	2	2	0	0,0		36,4	0,1	7,7	26,9	1,7	0,4	
	Сухари парировочные		6	6	20	1	0	4	0,0		0,6	0,4	15,0	15,0	3,0	0,1	
	Масло подсолнечное		3	3	27		3					1,3		0,1			
	Соль		0,5	0,5									3,7	0,8	0,2		
	<b>Итого по блюду:</b>					169	14	6	14	0,1	1,7	45,0	2,2	63,8	205,3	30,2	1,2
304	<b>Рис отварной с маслом 1/150</b>	150															
	Крупа рисовая		54	54	180	4	1	40	0,0			0,2	4,3	81,0	27,0	0,5	
	Масло сливочное		5	5	28	0	3	0	0,0				1,5			0,0	
	Соль		1	1									3,7	0,8	0,2		
	<b>Итого по блюду:</b>					208	4	4	40	0,0	0,0	0,0	0,2	9,5	81,8	27,2	0,6
375	<b>Чай с сахаром 1/200</b>	200															
	Чай высшего сорта или 1-го сорта		0,5	0,5	2	0	0	0	0,0	0,1	0,0		5,0	8,2	4,4	0,8	
	Сахар		5	5	20			5					0,2			0,0	
	<b>Итого по блюду:</b>					22	0	0	5	0,0	0,1	0,0	0,0	5,1	8,2	4,4	0,8
	<b>Хлеб пшеничный 1/26</b>	26															
	Хлеб пшеничный		26	26	61	2	0	13	0,0	0,0		0,3	5,2	16,9	3,6	0,3	
	<b>Итого по блюду:</b>					61	2	0	13	0,0	0,0		0,3	5,2	16,9	3,6	0,3
<b>Итого на прием пищи:</b>						592	29	18	79	0	26	45	3	119	397	85	4



8 день																
№ рецепт.	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
									B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Обед</b>																
<b>112</b>	<b>Суп куриный 1/200</b>	<b>200</b>														
	Макаронные изделия		8	8	27	1	0	6	0,0	0,0		0,1	1,9	8,5	1,4	0,2
	Цыпленок бройлер		32,5	32,5	72	6	5		0,0	0,7	0,0	0,1	4,6	52,0	6,2	0,4
	Лук репчатый		10	8	3	0	0	1	0,0	0,8		0,0	2,5	4,6	1,1	0,1
	Бульон куриный п/ф		152	152	5	2										
	Морковь		10	8	3	0	0	1	0,0	0,4			2,2			0,1
	Картофель		80	60	46	1	0	10	0,1	12,0	0,0	0,1	6,0	34,8	13,8	0,5
	Масло сливочное		3	3	20	0	2	0	0,0		0,0	0,0	0,7	0,9	0,0	0,0
	Соль		0,5	0,5									3,7	0,8	0,2	
	<b>Итого по блюду:</b>				<b>176</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>17</b>	<b>0,1</b>	<b>13,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>21,5</b>	<b>101,6</b>	<b>22,7</b>	<b>1,3</b>
<b>296</b>	<b>Биточек куриный запеченный 1/90</b>	<b>90</b>														
	Мясо курицы		45	45	108	8	8	0	0,0	0,8	31,5	0,1	7,2	103,0	12,2	1,4
	Свинина котлетное мясо		8	8	67	0	7									
	Молоко 3,2%		14	14	8	0	0	1	0,0	0,2	3,1		16,8	12,6	2,0	0,0
	Лук репчатый		14	12	5	0	0	1	0,0	1,2		0,0	3,7	7,0	1,7	0,1
	Хлеб пшеничный		19	19	45	1	0	9	0,0			0,2	3,8	12,4	2,7	0,2
	Яйца куриные		5	5	8	1	1	0	0,0		13,0	0,0	2,8	9,6	0,6	0,1
	Сухари панировочные		8	8	19	1	0	4	0,0			0,1	1,6	5,2	1,1	0,1
	Масло подсолнечное		3	3	27		3					1,3		0,1		
	Соль		0,5	0,5									3,7	0,8	0,2	
	<b>Итого по блюду:</b>				<b>287</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>0,1</b>	<b>2,2</b>	<b>47,6</b>	<b>1,8</b>	<b>39,6</b>	<b>150,6</b>	<b>20,4</b>	<b>1,9</b>
<b>309</b>	<b>Макаронны отварные с маслом 1/150</b>	<b>150/5</b>														
	Макаронные изделия		54	54	183	6	1	38	0,1			0,8	10,3	47,0	8,6	0,9
	Масло сливочное		5	5	28	0	3	0	0,0				1,5			0,0
	Соль		1	1									3,7	0,8	0,2	
	<b>Итого по блюду:</b>				<b>211</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>38</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,8</b>	<b>15,4</b>	<b>47,8</b>	<b>8,9</b>	<b>0,9</b>
<b>375</b>	<b>Чай с сахаром 1/200</b>	<b>200</b>														
	Чай высшего сорта или 1-го сорта		0,5	0,5	2	0	0	0	0,0	0,1	0,0		5,0	8,2	4,4	0,8
	Сахар		5	5	20			5					0,2			0,0
	<b>Итого по блюду:</b>				<b>22</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>5,1</b>	<b>8,2</b>	<b>4,4</b>	<b>0,8</b>
	<b>Хлеб пшеничный 1/26</b>	<b>26</b>														
	Хлеб пшеничный		26	26	61	2	0	13	0,0	0,0		0,3	5,2	16,9	3,6	0,3
	<b>Итого по блюду:</b>				<b>61</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		<b>0,3</b>	<b>5,2</b>	<b>16,9</b>	<b>3,6</b>	<b>0,3</b>
<b>Итого на прием пищи:</b>					<b>756</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	<b>88</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>48</b>	<b>3</b>	<b>87</b>	<b>325</b>	<b>60</b>	<b>5</b>

9 день																	
№ рецепт.	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)				
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Обед</b>																	
<b>82</b>	<b>Борщ украинский 1/200</b>	<b>200</b>															
	Цыпленок бройлер		32,5	32,5	72	6	5		0,0	0,7	0,0	0,1	4,6	52,0	6,2	0,4	
	Свекла		36	32	13	0	0	3	0,0	3,2	0,6	0,0	11,8	13,8	7,0	0,4	
	Капуста		19	16	4	0	0	1	0,0	7,2	0,5	0,0	7,7	5,0	2,6	0,1	
	Картофель		22	16	12	0	0	3	0,0	3,2	0,5	0,0	1,6				
	Морковь		10	8	3	0	0	1	0,0	0,4	160,0	0,0	2,2	4,4	3,0	0,1	
	Лук репчатый		10	8	3	0	0	1	0,0	0,8		0,0	2,5	4,6	1,1	0,1	
	Томатная паста		6	6	6	0		1	0,0	2,7	18,0	0,1	1,2	4,1	3,0	0,1	
	Масло сливочное		4	4	23	0	2	0	0,0				1,2			0,0	
	Сахар		2	2	8			2					0,1			0,0	
	Соль		0,5	0,5									3,7	0,8	0,2		
	Лимонная кислота		0,5	0,5													
	<b>Итого по блюду:</b>					<b>144</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>0,1</b>	<b>18,2</b>	<b>179,6</b>	<b>0,3</b>	<b>36,4</b>	<b>84,6</b>	<b>23,2</b>	<b>1,2</b>
<b>279</b>	<b>Ёжики с соусом 1/80/20</b>	<b>100</b>															
	Свинина		35	35	147	4	15		0,2				2,8	39,9	6,7	0,4	
	Говядина		16	16	35	3	3		0,0			0,1	1,4	30,1	3,5	0,4	
	Лук репчатый		30	25	10	0	0	2	0,0	2,5		0,1	7,8	14,5	3,5	0,2	
	Морковь		1,5	1	0	0	0	0	0,0	0,1	22,0	0,0	0,3	0,6	0,4	0,0	
	Томатная паста		2	2	2	0		0	0,0	0,9	6,0	0,0	0,4	1,4	1,0	0,0	
	Яйца куриные		8	8	13	1	1	0	0,0		20,8	0,0	4,4	15,4	1,0	0,2	
	Крупа рисовая		10	10	30	1	0	6	0,0			0,1	4,0	32,8	11,6	0,2	
	Масло подсолнечное		5	5	45		5					2,2		0,1			
	Мука пшеничная в/с		5	5	17	1	0	4	0,0			0,1	0,9	4,3	0,8	0,1	
	Соль		0,8	0,8													
	<b>Итого по блюду:</b>					<b>299</b>	<b>10</b>	<b>23</b>	<b>12</b>	<b>0,3</b>	<b>3,5</b>	<b>48,8</b>	<b>2,6</b>	<b>22,0</b>	<b>139,1</b>	<b>28,4</b>	<b>1,6</b>
<b>128</b>	<b>Пюре картофельное 1/145/5</b>	<b>150</b>															
	Картофельное пюре с маслом		176	132	102	3	1	22	0,2	26,4	4,0	0,1	13,2	76,6	30,4	1,2	
	Молоко 3,2%		24	23	14	1	1	1	0,0	0,3	5,1		27,6	20,7	3,2	0,0	
	Масло сливочное		7,5	7,5	50	0	5	0	0,0		33,8	0,1	1,8	2,3	0,0	0,0	
	Соль		0,5	0,5									1,8	0,4	0,1	0,0	
	<b>Итого по блюду:</b>					<b>165</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>23</b>	<b>0,2</b>	<b>26,7</b>	<b>42,8</b>	<b>0,2</b>	<b>44,4</b>	<b>99,9</b>	<b>33,8</b>	<b>1,2</b>
<b>375</b>	<b>Чай с сахаром 1/200</b>	<b>200</b>															
	Чай высшего сорта или 1-го сорта		0,5	0,5	2	0	0	0	0,0	0,1	0,0		5,0	8,2	4,4	0,8	
	Сахар		5	5	20			5					0,2			0,0	
	<b>Итого по блюду:</b>					<b>22</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>5,1</b>	<b>8,2</b>	<b>4,4</b>	<b>0,8</b>
	<b>Хлеб пшеничный 1/26</b>	<b>26</b>															
	Хлеб пшеничный		26	26	61	2	0	13	0,0	0,0		0,3	5,2	16,9	3,6	0,3	
	<b>Итого по блюду:</b>					<b>61</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		<b>0,3</b>	<b>5,2</b>	<b>16,9</b>	<b>3,6</b>	<b>0,3</b>
	<b>Итого на прием пищи:</b>					<b>692</b>	<b>23</b>	<b>38</b>	<b>63</b>	<b>1</b>	<b>48</b>	<b>271</b>	<b>3</b>	<b>113</b>	<b>349</b>	<b>93</b>	<b>5</b>

10 день																
№ рецепт.	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
									B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Обед</b>																
96	Рассольник с курицей 1/200	200														
	Цыпленок бройлер		32,5	32,5	72	6	5		0,0	0,7	13,0	0,1	4,6	52,0	6,2	0,4
	Крупа перловая		4	4	13	0	0	3	0,0			0,0	1,5	12,9	1,6	0,1
	Картофель		80	60	46	1	0	10	0,1	12,0	1,8	0,1	6,0	34,8	13,8	0,5
	Морковь		10	8	3	0	0	1	0,0	0,4	160,0	0,0	2,2	4,4	3,0	0,1
	Лук репчатый		5	4	2	0	0	0	0,0	0,4		0,0	1,2	2,3	0,6	0,0
	Огурцы соленые		12	12	2	0	0	0	0,0	0,6	0,6	0,0	2,8	2,9	1,7	0,1
	Томатная паста		7	7	7	0		1	0,0	3,2	21,0	0,1	1,4	4,8	3,5	0,2
	Масло подсолнечное		5	5	45		5							0,1		
	Бульон куриный п/ф		152	152	5	2										
	Соль		1	1									3,7	0,8	0,2	
	<b>Итого по блюду:</b>				193	10	11	15	0,1	17,2	196,4	2,5	23,3	114,9	30,6	1,4
243	Сосиски отварные 1/55	55														
	Сосиски сливочные		63	62	163	7	14	1	0,1			0,3	15,6	94,9	11,1	1,2
	<b>Итого по блюду:</b>				163	7	14	1	0,1			0,3	15,6	94,9	11,1	1,2
304	Рис отварной с маслом 1/150	150														
	Крупа рисовая		54	54	180	4	1	40	0,0			0,2	4,3	81,0	27,0	0,5
	Масло сливочное		5	5	28	0	3	0	0,0				1,5			0,0
	Соль		1	1									3,7	0,8	0,2	
	<b>Итого по блюду:</b>				208	4	4	40	0,0	0,0	0,0	0,2	9,5	81,8	27,2	0,6
281	Напиток клубничный 1/200	200														
	Клубника с/м		20	20	8	0	0	2	0,0	12,0	1,0	0,1	8,0		3,6	0,2
	Сахар		8	8	32			8					0,2			0,0
	<b>Итого по блюду:</b>				40	0	0	9	0,0	12,0	1,0	0,1	8,2	0,0	3,6	0,3
	Хлеб пшеничный 1/26	26														
	Хлеб пшеничный		26	26	61	2	0	13	0,0	0,0		0,3	5,2	16,9	3,6	0,3
	<b>Итого по блюду:</b>				61	2	0	13	0,0	0,0		0,3	5,2	16,9	3,6	0,3
<b>Итого на прием пищи:</b>					666	23	29	78	0	29	197	3	62	308	76	4

При составлении меню были использованы следующие сборники рецептов:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015г.;
2. Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в образовательных дошкольных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. - 628с.;
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.;
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005. - 628 с.;
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий : Для предприятий обществ.питания/Авт.-сост.:А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - М.: "Гамма Пресс 2000", К.: "А.С.К.", 2002. - 656 с..