



УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МБОУ "Джарлинская ООШ"
Ялова Е.П.
01 сентября 2023 г

**10-дневное меню
для организации питания
обучающихся 7-11 лет
МБОУ «Джарлинская ООШ»
Адамовского района
Оренбургской области**

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) ²	140	1,1	0,3	10,5	49
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Итого за Завтрак		625	18,5	16,7	81,7	550,5
Обед						
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) ⁴	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-4с	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Итого за Обед		810	30,4	26,4	107,5	787,9
Итого за день		1435	48,9	43,1	189,2	1338,4
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
Итого за Завтрак		550	25,7	15,1	59,2	475,6
Обед						
54-11з	Салат из моркови и яблок ¹	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-31хн	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	820	29	23,1	105,5	745,4
¹ - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»						
	Итого за день	1370	54,7	38,2	164,7	1221
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый ⁴	20	0,6	0	1,2	7,4
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) ²	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	560	20,5	20,3	55,3	485,3
	Обед					
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) ⁴	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,7	10,2	14	210,9
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	790	33,7	19,4	121	791,7
	Итого за день	1350	54,2	39,7	176,3	1277
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	100	3,6	4,7	17	124,5
54-1т	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) ²	100	0,8	0,2	7,5	35
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Джем из абрикосов	10	0,1	0	7,2	29
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	555	24,6	10,9	79,4	514,1
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) ⁴	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1с	Ши из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-1г	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-23м	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	815	35,8	16,2	114,7	747,5
	Итого за день	1370	60,4	27,1	194,1	1261,6
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	520	25,5	14,4	67,2	500,3
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,5	14	2,1	188,3
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	790	36	24,2	106	785,4
	Итого за день	1310	61,5	38,6	173,2	1285,7
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) ²	150	0,6	0,6	14,7	66,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	650	18,8	16,1	84,8	558
	Обед					
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) ⁴	60	0,4	0	1,1	6,3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-24м	Шницель из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-4соус	Соус сметанный натуральный	30	0,9	4,9	2	55,8
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	850	35,1	21,1	104,4	748,4
	Итого за день	1500	53,9	37,2	189,2	1306,4
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) ²	140	1,1	0,3	10,5	49
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	610	19,2	14,6	91,1	572,5
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью ¹	60	1	6,1	5,8	81,5
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Обед	705	25,4	27,1	93,4	718
¹ - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»						
	Итого за день	1315	44,6	41,7	184,5	1290,5
Вторник, 2 неделя						
Завтрак						
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) ⁴	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	580	24,8	12,9	70,3	496
Обед						
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) ⁴	60	0,4	0	1,1	6,3
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-13р	Котлета рыбная любительская (треска)	100	12,9	3,9	6,1	110,9
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9
	Итого за Обед	845	32,1	18,4	111,7	740,7
	Итого за день	1425	56,9	31,3	182	1236,7
Среда, 2 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) ²	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	605	20,1	14,3	80,2	528,5
Обед						
54-27з	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-7м	Шницель из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Обед	765	40,4	26	93,4	768,5
	Итого за день	1370	60,5	40,3	173,6	1297
Четверг, 2 неделя						
Завтрак						
54-20з	Горошек зеленый ⁴	20	0,6	0	1,2	7,4
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) ²	140	1,1	0,3	10,5	49
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	600	21,2	19,2	60,8	500,5
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-9с	Суп фасолевый	200	6,8	4,6	14,4	125,9
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15,1	14,3	6	212,8
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	770	31,4	25,2	94,5	729,6
	Итого за день	1370	52,6	44,4	155,3	1230,1
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) ⁴	60	0,4	0	1,1	6,3
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	560	19,6	16,6	71,5	513
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) ⁴	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	815	32,6	19,3	107,9	735,4
	Итого за день	1375	52,2	35,9	179,4	1248,4
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	100	4,1	4,6	19,3	135,1
54-1т	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) ²	150	2,3	0,8	31,5	141,8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Джем из абрикосов	5	0	0	3,6	14,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	580	26,4	12,2	95,3	597,4
	Обед					
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) ⁴	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-23м	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-4соус	Соус сметанный натуральный	20	0,6	3,3	1,3	37,2
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,1	42,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	810	44,6	15,2	105,3	735,7
	Итого за день	1390	71	27,4	200,6	1333,1
Средние показатели за Завтрак		582,92	22,08	15,28	74,73	524,31
Средние показатели за Обед		798,75	33,88	21,8	105,44	752,85
Средние показатели за период		1381,7	56	37,1	180,2	1277,2
Примечание:						
№ рецептуры ¹ - номера рецептов из перечня блюд;						
Фрукт ² - допускается выдача иных фруктов по сезону;						
Овощи в нарезке, горошек зеленый, кукуруза сахарная ⁴ - допускается выдача иных овощей;						

**Информация о пищевой, энергетической и витаминно-минеральной
ценности меню**

Показатели	Фактические значения по меню	Рекомендуемые значения на сутки	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
Энергетическая ценность, ккал	1277,2	2350	54,3
Витамин С, мг	71,8	60	119,7
Витамин В1, мг	0,7	1,2	58,3
Витамин В2, мг	0,9	1,4	64,3
Витамин А, мкг рэ	502,2	700	71,7
Кальций, мг	608,4	1100	55,3
Фосфор, мг	828,1	1100	75,3
Магний, мг	236,7	250	94,7
Железо, мг	12,5	12	104,2
Калий, мг	825	1100	75,0
Йод, мкг	161,5	100	161,5
Селен, мкг	60,4	30	201,3

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню завтраков по дням цикла
(в пересчете на одного ребенка) в г. brutto**

Наименование пищевой продукции	ЗАВТРАК												Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Хлеб ржаной	25	15	25	25	20	25	25	25	25	30	25	20	285	23,8
Хлеб пшеничный	45	25	45	45	38	45	45	45	45	60	45	30	513	42,8
Сухари панировочные	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	3	5,2	0,4
Мука пшеничная в/с	-	3	-	-	9	-	-	3	-	-	9	-	23,6	2
Крупа овсяная	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	50	4,2
Крупа манная	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	5	9,7	0,8
Крупа кукурузная	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	3,3
Крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	-	-	-	38	-	-	-	38	3,2
Крупа пшеничная	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	25	25	2,1
Крупа рисовая	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	6	0,5
Крупа пшенная	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	50	4,2
Крупа ячневая	-	-	-	22	-	-	-	-	-	-	-	-	22,2	1,9
Макаронные изделия в/с	-	-	-	-	-	-	-	37	-	-	-	-	36,8	3,1
Картофель(01.09-31.10)	-	171	-	-	182	-	-	-	-	-	182	-	534,6	44,6
Картофель(31.10-31.12)	-	183	-	-	194	-	-	-	-	-	194	-	569,9	47,5
Картофель(31.12-28.02)	-	195	-	-	207	-	-	-	-	-	207	-	609,1	50,8
Картофель(29.02-01.09)	-	212	-	-	224	-	-	-	-	-	224	-	660,3	55
Укроп	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	0,9	0,1
Томат	-	-	-	-	-	-	-	68	-	-	-	-	67,8	5,7
Свекла(01.09-31.12)	-	82	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	81,8	6,8
Свекла(01.01-31.08)	-	89	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	88,9	7,4
Огурец	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	56	-	56,3	4,7
Морковь(01.09-31.12)	-	28	-	-	27	-	-	55	-	-	-	-	110,3	9,2
Морковь(01.01-31.08)	-	31	-	-	30	-	-	59	-	-	-	-	119,9	10
Лук репчатый	-	13	-	-	10	-	-	13	-	-	8	-	43,3	3,6
Томатное пюре	-	-	-	-	-	-	-	9	-	-	-	-	9	0,8
Горошек зеленый консерв.	-	-	31	-	-	-	-	9	-	31	-	-	71,4	6
Джем из абрикосов	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	5	15	1,3
Яблоко	-	-	120	-	-	150	-	-	120	-	-	-	390	32,5
Мандарин	140	-	-	100	-	-	140	-	-	140	-	-	520	43,3
Лимон	-	-	-	-	-	7	-	7	-	-	7	-	22,5	1,9
Банан	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	150	150	12,5
Говядина 1 категории	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	52	-	51,5	4,3
Куриная грудка (филе)	-	67	-	-	-	-	-	67	-	-	-	-	134,5	11,2

Наименование пищевой продукции	ЗАВТРАК												Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Минтай (филе)	-	-	-	-	76	-	-	-	-	-	-	-	75,7	6,3
Молоко	100	154	108	55	175	100	234	-	196	58	73	103	1355,8	113
Творог	-	-	-	70	-	-	-	-	-	-	-	70	139,5	11,6
Сыр	16	-	-	-	-	31	-	-	16	-	-	-	62,4	5,2
Сметана	-	9	-	3	-	-	-	9	-	-	-	3	23,4	2
Масло сливочное	10	9	12	8	5	5	10	11	4	12	2	8	92,9	7,7
Масло подсолнечное	-	3	-	-	5	-	-	3	-	-	7	-	16,8	1,4
Яйцо куриное	-	-	102	2	14	-	-	-	-	102	-	2	221,7	18,5
Сахар-песок	10	7	7	13	7	10	10	7	10	7	7	13	108	9
Чай черный	1	-	1	1	-	1	-	1	-	1	1	1	8	0,7
Какао-порошок	-	5	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	10	0,8
Кофейный напиток	-	-	-	-	5	-	-	-	5	-	-	-	10	0,8
Соль йодированная	1	1,2	0,5	0,7	1,0	1	1	1,2	1	0,5	1	0,7	10,6	0,9
Кислота лимонная	-	0,1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,1	0
Ванилин	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	0	0	0

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню обедов по дням цикла
(в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	ОБЕД												Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Хлеб ржаной	30	30	30	35	30	60	15	45	15	30	45	30	395	32,9
Хлеб пшеничный	60	68	60	71	60	71	30	68	47	40	60	71	706,6	58,9
Сухари панировочные	-	-	-	10	-	10	-	-	10	-	-	10	39,8	3,3
Мука пшеничная в/с	9	2	15	3	1	2	-	10	1	1	-	3	46,4	3,9
Крупа рисовая	9	54	-	-	-	-	58	-	-	-	4	-	125,4	10,5
Крупа перловая	-	-	50	-	-	-	-	8	-	-	-	-	58	4,8
Крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	69	-	-	-	-	-	-	-	69	5,8
Фасоль	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16	-	-	16	1,3
Горох	-	-	-	-	16	-	-	-	75	-	-	75	166	13,8
Макаронные изделия в/с	-	-	8	51	-	-	-	-	-	-	51	-	110	9,2
Картофель(01.09-31.10)	263	22	109	-	54	193	82	209	22	226	82	-	1260,9	105,1
Картофель(31.10-31.12)	281	23	116	-	58	206	87	223	23	241	87	-	1344,2	112
Картофель(31.12-28.02)	300	25	124	-	62	220	93	238	25	257	93	-	1436,8	119,7
Картофель(29.02-01.09)	325	27	134	-	67	239	101	258	27	279	101	-	1557,5	129,8

Наименование пищевой продукции	ОБЕД												Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Огурец соленый	15	-	-	-	-	-	15	-	-	-	15	-	45	3,8
Томат	68	-	-	68	-	-	-	-	-	-	68	-	203,4	17
Свекла(01.09-31.12)	-	40	-	-	82	40	-	-	40	82	-	-	283,6	23,6
Свекла(01.01-31.08)	-	44	-	-	89	44	-	-	44	89	-	-	308,3	25,7
Петрушка (корень)	1	1	-	1	4	1	-	-	1	-	5	1	13,7	1,1
Перец сладкий	-	-	68	-	-	-	-	-	-	-	-	68	135,6	11,3
Огурец	-	-	-	-	-	56	-	56	-	-	-	-	112,5	9,4
Морковь(01.09-31.12)	10	86	22	10	21	13	43	37	94	13	41	10	399	33,3
Морковь(01.01-31.08)	11	93	24	11	23	14	46	41	103	14	45	11	433,8	36,2
Лук репчатый	22	20	10	11	12	10	20	20	11	10	28	10	184	15,3
Капуста белокочанная	20	20	-	70	-	20	63	30	20	-	-	70	313	26,1
Томатное пюре	-	6	-	1	-	6	-	-	6	-	9	1	29,4	2,5
Смородина черная	-	-	-	-	32	-	-	-	-	-	32	-	64,2	5,4
Клубника	-	21	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21,4	1,8
Яблоко	-	20	-	-	-	45	-	-	45	-	-	25	135,4	11,3
Вишня	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	20	1,7
Чернослив	27	-	-	-	-	-	-	-	-	27	-	-	53,5	4,5
Смесь сухофруктов	-	-	-	27	-	-	-	27	-	-	-	-	53,5	4,5
Курага	-	-	21	-	-	-	21	-	-	-	-	-	42,8	3,6
Говядина I категории	77	-	-	-	82	-	73	-	87	-	-	-	320	26,7
Печень говяжья	-	-	75	-	-	-	-	-	-	88	-	-	162,5	13,5
Куриная грудка (филе)	-	-	-	76	-	76	-	-	-	-	-	76	227,8	19
Треска (филе)	-	-	-	-	-	-	-	76	-	-	-	-	75,7	6,3
Минтай (филе)	-	76	-	-	-	-	-	-	-	-	98	-	174	14,5
Молоко	58	30	-	15	-	39	-	85	21	24	-	15	287,8	24
Сметана	10	10	-	10	23	40	10	10	10	30	10	30	192,5	16,1
Масло сливочное	1	11	17	8	8	8	8	5	10	8	7	1	93,4	7,8
Масло подсолнечное	12	10	2	7	2	7	10	9	4	12	12	7	91,3	7,6
Яйцо куриное	-	14	17	-	-	-	-	14	-	-	-	-	45,4	3,8
Сахар-песок	7	9	7	7	7	9	10	7	9	7	10	7	95,6	8
Соль йодированная	1,3	1,5	1,04	1,05	1	1,1	1,3	1,3	1,05	2,3	1,09	1,1	15,1	1,3
Лавровый лист	0,14	0,04	0,04	0,14	0,04	0,04	0,04	0,04	0,14	0,04	0,04	0,04	0,8	0,1
Кислота лимонная	-	0,2	-	-	0,1	0,2	0,1	-	0,2	0,1	-	-	0,9	0,1

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню по дням цикла
(в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	В СУММЕ ЗА ДЕНЬ												Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Хлеб ржаной	55	45	55	60	50	85	40	70	40	60	70	50	680	56,7
Хлеб пшеничный	105	93	105	116	98	116	75	113	92	100	105	101	1219,6	101,6
Сухари панировочные	-	-	-	13	-	10	-	-	10	-	-	13	45	3,8
Мука пшеничная в/с	9	4	15	3	10	2	-	13	1	1	9	3	70	5,8
Крупа пшеничная	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	25	25	2,1
Крупа перловая	-	-	50	-	-	-	-	8	-	-	-	-	58	4,8
Крупа овсяная	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	50	4,2
Крупа манная	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	5	9,7	0,8
Крупа кукурузная	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	3,3
Крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	69	-	-	-	38	-	-	-	107	8,9
Фасоль	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16	-	-	16	1,3
Горох	-	-	-	-	16	-	-	-	75	-	-	75	166	13,8
Крупа рисовая	9	54	-	-	-	-	58	-	-	-	10	-	131,4	11
Крупа ячневая	-	-	-	22	-	-	-	-	-	-	-	-	22,2	1,9
Крупа пшеница	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	50	4,2
Макаронные изделия в/с	-	-	8	51	-	-	-	37	-	-	51	-	146,8	12,2
Картофель(01.09-31.10)	263	193	109	-	236	193	82	209	22	226	263	-	1795,4	149,6
Картофель(31.10-31.12)	281	206	116	-	252	206	87	223	23	241	281	-	1914,1	159,5
Картофель(31.12-28.02)	300	220	124	-	269	220	93	238	25	257	300	-	2045,9	170,5
Картофель(29.02-01.09)	325	239	134	-	292	239	101	258	27	279	325	-	2217,8	184,8
Огурец соленый	15	-	-	-	-	-	15	-	-	-	15	-	45	3,8
Укроп	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	0,9	0,1
Томат	68	-	-	68	-	-	-	68	-	-	68	-	271,2	22,6
Свекла(01.09-31.12)	-	122	-	-	82	40	-	-	40	82	-	-	365,4	30,5
Свекла(01.01-31.08)	-	133	-	-	89	44	-	-	44	89	-	-	397,3	33,1
Петрушка (корень)	1	1	-	1	4	1	-	-	1	-	5	1	13,7	1,1
Перец сладкий	-	-	68	-	-	-	-	-	-	-	-	68	135,6	11,3
Огурец	-	-	-	-	-	56	-	56	-	-	56	-	168,8	14,1
Морковь(01.09-31.12)	10	114	22	10	48	13	43	92	94	13	41	10	509,3	42,4
Морковь(01.01-31.08)	11	124	24	11	52	14	46	100	103	14	45	11	553,9	46,2
Лук репчатый	22	33	10	11	22	10	20	33	11	10	35	10	227,3	18,9
Капуста белокочанная	20	20	-	70	-	20	63	30	20	-	-	70	313	26,1
Томатное пюре	-	6	-	1	-	6	-	9	6	-	9	1	38,4	3,2

Наименование пищевой продукции	В СУММЕ ЗА ДЕНЬ												Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Горошек зеленый консерв.	-	-	31	-	-	-	-	9	-	31	-	-	71,4	6
Смородина черная	-	-	-	-	32	-	-	-	-	-	32	-	64,2	5,4
Клубника	-	21	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21,4	1,8
Яблоко	-	20	120	-	-	195	-	-	165	-	-	25	525,4	43,8
Мандарин	140	-	-	100	-	-	140	-	-	140	-	-	520	43,3
Лимон	-	-	-	-	-	7	-	7	-	-	7	-	22,5	1,9
Вишня	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	20	1,7
Банан	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	150	150	12,5
Джем из абрикосов	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	5	15	1,3
Смесь сухофруктов	-	-	-	27	-	-	-	27	-	-	-	-	53,5	4,5
Чернослив	27	-	-	-	-	-	-	-	-	27	-	-	53,5	4,5
Курага	-	-	21	-	-	-	21	-	-	-	-	-	42,8	3,6
Говядина 1 категории	77	-	-	-	82	-	73	-	87	-	52	-	371,6	31
Печень говяжья	-	-	75	-	-	-	-	-	-	88	-	-	162,5	13,5
Куриная грудка (филе)	-	67	-	76	-	76	-	67	-	-	-	76	362,3	30,2
Треска (филе)	-	-	-	-	-	-	-	76	-	-	-	-	75,7	6,3
Минтай (филе)	-	76	-	-	76	-	-	-	-	-	98	-	249,7	20,8
Молоко	158	184	108	70	175	139	234	85	217	82	73	118	1643,6	137
Творог	-	-	-	70	-	-	-	-	-	-	-	70	139,5	11,6
Сыр	16	-	-	-	-	31	-	-	16	-	-	-	62,4	5,2
Сметана	10	19	-	13	23	40	10	19	10	30	10	33	215,9	18
Масло сливочное	11	20	29	15	13	13	18	16	14	20	8	9	186,3	15,5
Масло подсолнечное	12	13	2	7	7	7	10	11	4	12	18	7	108,1	9
Яйцо куриное	-	14	118	2	14	-	-	14	-	102	-	2	267,2	22,3
Сахар-песок	17	16	14	20	14	19	20	14	19	14	17	20	203,6	17
Чай черный	1	-	1	1	-	1	-	1	-	1	1	1	8	0,7
Какао-порошок	-	5	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	10	0,8
Кофейный напиток	-	-	-	-	5	-	-	-	5	-	-	-	10	0,8
Соль йодированная	2,3	2,7	1,5	1,7	1,9	2,1	2,3	2,5	2,05	2,7	2	1,8	25,7	2,1
Лавровый лист	0,14	0,04	0,04	0,14	0,04	0,04	0,04	0,04	0,14	0,04	0,04	0,04	0,8	0,1
Кислота лимонная	-	0,3	-	-	0,1	0,2	0,1	-	0,2	0,1	-	-	1	0,1
Ванилин	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	0	0	0

