

**Примерное ежедневное меню на 10 дней для обеспечения питанием детей в ЛОУ с 7 до 11 лет**

**День №6**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Минеральные веществ (мг)				Витамины (мг)				Количество(в г)		Цена
		Б	Ж	У			Са	Mg	Fe	P	A	B1	C	E	Брутто	Нетто	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	<b>День №6-завтрак</b>																
393/1997	<b>Котлета из птицы</b>					1/90											
	куры	12,12	12,25	0,46	160,5		10,65	11,98	1,06	109,89	0,04	0,04	0	0	138,6	66,6	
	хлеб пшеничный	1,23	0,1	8,47	37,75		3,72	5,34	0,32	14,09	0	0,02	0	0	16,2	16,2	
	сухари панировочные	1,2	0,47	6,07	35,55		0	0	0	0	0	0	0	0	9	9	
	молоко	0,65	0,58	1,09	12,4		23,4	3,74	0	16,38	0	0	0	0	23,4	23,4	
	масло растительное	0	4,49	0	40,45		0	0	0	0	0	0	0	0	4,5	4,5	
		<b>15,2</b>	<b>17,89</b>	<b>16,09</b>	<b>286,65</b>		<b>37,77</b>	<b>21,06</b>	<b>1,38</b>	<b>140,36</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>0</b>			
526/1997	<b>Рис отварной,соус красный основной</b>																
	крупа рисовая	3,78	0,32	41,74	174,42		12,96	11,34	0,97	52,38	0	0,04	0	0	54	54	
	масло сливочное	0,09	4,93	0,06	44,95		1,63	0,2	0,01	1,36	0,03	0	0	0,14	6,8	6,8	
	масло растительное	0	0,6	0	5,39		0	0	0	0	0	0	0	0	0,6	0,6	
	мука	0,15	0,01	1,11	4,91		0,27	0,24	0,02	1,29	0	0	0	0,04	1,5	1,5	
	томатная паста	0,06	0	0,23	1,15		0,24	0	0,02	0,84	0	0	0,31	0	1,2	1,2	
	морковь	0,03	0	0,17	0,79		1,22	0,91	0,03	1,32	0	0	0,12	0,04	3	2,4	
	лук репчатый	0,01	0	0,06	0,26		0,19	0,08	0	0,35	0	0	0,06	0	0,7	0,6	
	сахар	0	0	0,5	1,87		0,01	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0,5	
		<b>4,12</b>	<b>5,86</b>	<b>43,87</b>	<b>233,74</b>	150/30	<b>16,52</b>	<b>12,77</b>	<b>1,05</b>	<b>57,54</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>0,49</b>	<b>0,22</b>			
629/1996	<b>Чай с лимоном</b>																
	сахар	0,00	0,00	14,97	56,10		0,30	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	15	
	лимоны свежие	0,06	0,00	0,25	2,17		2,80	0,84	0,04	1,54	0,00	0,00	2,80	0,00	8	7	
	чай	0,20	0,00	0,07	1,10		4,95	4,40	0,82	8,25	0,00	0,00	0,10	0,00	1	1	
		<b>0,26</b>	<b>0,00</b>	<b>15,29</b>	<b>59,37</b>	200/15/7	<b>8,05</b>	<b>5,24</b>	<b>0,91</b>	<b>9,79</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,90</b>	<b>0,00</b>			
	<b>Хлеб</b>	<b>2,04</b>	<b>0,36</b>	<b>13,92</b>	<b>64,50</b>	1/30	<b>9,00</b>	<b>13,80</b>	<b>0,69</b>	<b>36,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,75</b>	30	30	
	<b>Груша</b>	<b>0,60</b>	<b>0,00</b>	<b>16,05</b>	<b>63,00</b>	1/150	<b>28,50</b>	<b>18,00</b>	<b>3,45</b>	<b>24,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>7,50</b>	<b>0,00</b>	153	150	
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>22,22</b>	<b>24,11</b>	<b>105,22</b>	<b>707,26</b>		<b>99,84</b>	<b>70,87</b>	<b>7,48</b>	<b>268,59</b>	<b>0,07</b>	<b>0,18</b>	<b>10,89</b>	<b>0,97</b>			

	День №6-обед															
	<u>Помидоры свежие</u>	0,36	0	1,74	8,4	1/60	4,8	0	0,3	21	0	0,02	12	0	61,2	60
	<u>Лук зеленый</u>	0,13	0,00	0,43	2,20	1/10	12,10	1,80	0,10	2,60	0,00	0,00	3,00	0,00	12,50	10,00
120/1996	<u>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</u>															
	капуста свежая	0,90	0,00	2,70	14,00		24,00	8,00	0,50	15,50	0,00	0,03	1,00	0,00	62,50	50,00
	картофель	0,60	0,03	5,91	24,90		3,00	6,90	0,27	17,40	0,00	0,04	6,00	0,03	40,00	30,00
	морковь	0,16	0,01	0,88	4,13		6,38	4,75	0,15	6,88	0,00	0,01	0,63	0,19	15,20	12,50
	лук репчатый	0,17	0,00	0,95	4,30		3,10	1,40	0,08	5,80	0,00	0,01	1,00	0,00	12,00	10,00
	масло сливочное	0,08	4,42	0,05	40,32		1,46	0,18	0,01	1,22	0,02	0,00	0,00	0,13	6,10	6,10
	сметана	0,42	3,00	0,48	30,42		12,90	1,20	0,03	9,00	0,03	0,00	0,05	0,09	15	15
		<b>2,33</b>	<b>7,46</b>	<b>10,97</b>	<b>118,07</b>	250/15	<b>50,84</b>	<b>22,43</b>	<b>1,04</b>	<b>55,80</b>	<b>0,05</b>	<b>0,09</b>	<b>8,68</b>	<b>0,44</b>		
303/1996	<u>Рыба припущенная</u>															
	Рыба минтай с/м	14,31	0,63	0,00	63,00		0,00	51,30	0,72	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	115,20	90,00
	морковь	0,04	0,00	0,25	1,18		1,83	1,36	0,04	1,98	0,00	0,00	0,18	0,00	4,50	3,60
	лук репчатый	0,06	0,00	0,34	1,50		1,11	0,50	0,02	2,08	0,00	0,00	0,36	0,00	4,50	3,60
		<b>14,41</b>	<b>0,63</b>	<b>0,59</b>	<b>65,68</b>	1/90	<b>2,94</b>	<b>53,16</b>	<b>0,78</b>	<b>4,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,54</b>	<b>0,00</b>		
472/1996	<u>Пюре картофельное</u>															
	картофель	2,57	0,13	25,27	106,45		12,83	29,49	1,15	74,39	0,00	0,15	25,65	0,13	171,00	128,25
	молоко	0,63	0,56	1,06	11,81		27,23	3,15	0,02	20,48	0,00	0,01	0,23	0,05	23,70	22,50
	масло сливочное	0,07	3,81	0,05	34,70		1,26	0,16	0,01	1,05	0,02	0,00	0,00	0,11	5,25	5,25
		<b>3,27</b>	<b>4,50</b>	<b>26,38</b>	<b>152,96</b>	1/150	<b>41,32</b>	<b>32,80</b>	<b>1,18</b>	<b>95,92</b>	<b>0,02</b>	<b>0,16</b>	<b>25,88</b>	<b>0,29</b>		
	<u>Сок фруктовый</u>	1,00	0,00	22,60	78,00	1/200	80,00	70,00	0,00	40,00	0,00	0,02	71,00	0,00	200	200,00
	<u>Хлеб</u>	2,72	0,48	18,56	86,00	1/40	12,00	18,40	0,92	49,20	0,00	0,06	0,00	1,00	40	40
	<u>Печенье</u>	3,50	3,68	26,50	150,62	1/45	21,50	11,00	0,90	61,00	0,00	0,03	0,00	0,00	45	45
	<u>ИТОГО ОБЕД:</u>	27,72	16,75	107,77	661,93		225,50	209,59	4,04	329,58	0,07	0,45	120,56	1,73		
	<b>ИТОГО</b>	<b>49,94</b>	<b>40,86</b>	<b>212,99</b>	<b>1369,19</b>		<b>325,34</b>	<b>280,46</b>	<b>11,52</b>	<b>598,17</b>	<b>0,14</b>	<b>0,63</b>	<b>131,45</b>	<b>2,70</b>		

**Примерное ежедневное меню на 10 дней для обеспечения питанием детей в ЛОУ с 7 до 11 лет**

**День №7**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				Количество (в г)		Цена
		Б	Ж	У			Са	Mg	Fe	P	A	B1	C	E	Брутто	Нетто	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	<b>День №7-завтрак</b>																
274/1996	<b>Макароны с сыром</b>																
	макароны	4,70	0,41	33,99	150,06		8,14	7,23	0,54	39,32	0,00	0,08	0,00	0,00	45,20	45,20	
	сыр	2,93	3,75	0,00	46,38		125,00	5,88	0,08	68,00	0,00	0,01	0,20	1,60	13,80	12,50	
	масло сливочное	0,10	5,66	0,07	51,56		1,87	0,23	0,02	1,56	0,06	0,00	0,00	0,16	7,8	7,8	
		<b>7,73</b>	<b>9,82</b>	<b>34,06</b>	<b>248,00</b>	1/150	<b>135,01</b>	<b>13,34</b>	<b>0,64</b>	<b>108,88</b>	<b>0,06</b>	<b>0,09</b>	<b>0,20</b>	<b>1,76</b>			
	<b>Яйцо вареное</b>	<b>5,08</b>	<b>4,60</b>	<b>0,28</b>	<b>62,80</b>	1/40	<b>22,00</b>	<b>21,60</b>	<b>1,08</b>	<b>74,00</b>	<b>0,14</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>1,20</b>	48	40	
629/1996	<b>Чай с лимоном</b>																
	чай	0,20	0,00	0,07	1,10		4,95	4,4	0,82	8,25	0	0	0,1	0	1	1	
	сахар	0,00	0,00	14,97	56,10		0,30	0	0,05	0	0	0	0	0	15	15	
	лимоны свежие	0,06	0,00	0,25	2,17		2,80	0,84	0,04	1,54	0,00	0,00	2,80	0	8	7	
		<b>0,26</b>	<b>0,00</b>	<b>15,29</b>	<b>59,37</b>	200/15/7	<b>8,05</b>	<b>5,24</b>	<b>0,91</b>	<b>9,79</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,90</b>	<b>0</b>			
	<b>Апельсин</b>	<b>1,80</b>	<b>0,00</b>	<b>16,80</b>	<b>76,00</b>	1/200	<b>68,00</b>	<b>26,00</b>	<b>0,60</b>	<b>46,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,08</b>	<b>120,00</b>	<b>0,00</b>	298	200	
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>14,87</b>	<b>14,42</b>	<b>66,43</b>	<b>446,17</b>		<b>233,06</b>	<b>66,18</b>	<b>3,23</b>	<b>238,67</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>123,10</b>	<b>2,96</b>			
	<b>День №7-обед</b>																
	<b>Огурцы свежие</b>	<b>0,42</b>	<b>0,00</b>	<b>1,08</b>	<b>6,00</b>	1/60	<b>10,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>25,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>4,20</b>	<b>0,00</b>	63,00	60,00	
	<b>Лук зеленый</b>	<b>0,13</b>	<b>0,00</b>	<b>0,43</b>	<b>2,20</b>	1/10	<b>12,10</b>	<b>1,80</b>	<b>0,10</b>	<b>2,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>3,00</b>	<b>0,00</b>	12,5	10	
136/1996	<b>Суп картофельный с крупой на курином бульоне со сметаной</b>																
	картофель	1,50	0,08	14,78	62,25		7,50	17,25	0,68	43,50	0,00	0,09	15,00	0,09	100	75	
	крупя рисовая	0,35	0,03	3,87	16,15		1,20	1,05	0,09	4,85	0,00	0,00	0,00	0,00	5	5	
	морковь	0,13	0,01	0,70	3,00		5,10	3,80	0,12	5,50	0,00	0,01	0,50	1,19	12,5	10	
	лук репчатый	0,17	0,00	0,95	4,30		3,10	1,40	0,08	5,80	0,00	0,01	1,00	0,00	12	10	
	масло сливочное	0,03	1,81	0,02	16,52		0,60	0,08	0,01	0,50	0,01	0,00	0,00	0,05	2,5	2,5	
	куриный бульон	0,94	0,39	0,41	6,18		20,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	187,5	187,5	
	сметана	0,14	1,00	0,15	10,30		4,30	0,40	0,01	3,00	0,01	0,00	0,02	0,03	5	5	
		<b>3,26</b>	<b>3,32</b>	<b>20,88</b>	<b>118,70</b>	250/5	<b>42,05</b>	<b>23,98</b>	<b>0,99</b>	<b>63,15</b>	<b>0,02</b>	<b>0,11</b>	<b>16,52</b>	<b>1,36</b>			

460/1996	<b>Котлета рубленая из птицы</b>					1/90										
	куры	12,12	12,25	0,46	160,50		10,65	11,98	1,06	109,89	0,04	0,04	0,10	0,00	138,6	66,6
	хлеб пшеничный	1,23	0,10	8,47	37,75		3,72	5,34	0,32	14,09	0,00	0,02	0,10	0,00	16,2	16,2
	сухари панировочные	1,20	0,47	6,07	35,55		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9	9
	масло растительное	0,00	4,49	0,00	40,45		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,5	4,5
	молоко	0,65	0,58	1,09	12,40		23,40	3,74	0,00	16,38	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	23,4
		<b>15,20</b>	<b>17,89</b>	<b>16,09</b>	<b>286,65</b>		<b>37,77</b>	<b>21,06</b>	<b>1,38</b>	<b>140,36</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>		
560/1997	<b>Рагу овощное</b>															
	картофель	1,35	0,07	13,28	55,94		6,74	15,50	0,61	39,09	0,00	0,08	13,48	0,07	96,3	67,4
	морковь	0,40	0,03	2,14	10,10		15,61	11,63	0,37	16,83	0,00	0,02	1,53	0,46	34,5	30,6
	лук репчатый	0,22	0,00	1,24	5,59		4,03	1,82	0,10	7,54	0,00	0,01	1,30	0,00	15,4	13
	капуста свежая	0,54	0,00	1,62	8,40		14,40	4,80	0,30	9,30	0,00	0,02	15,00	0,00	37,5	30
	масло растительное	0,00	6,99	0,00	62,93		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7	7
	мука	0,23	0,02	1,63	7,19		0,40	0,35	0,03	1,89	0,00	0,00	0,00	0,06	2,2	2,2
	томатная паста	0,06	0,00	0,25	1,25		0,01	0,39	0,03	0,88	0,00	0,00	0,59	0,00	1,3	1,3
	сахар	0,00	0,00	1,00	3,74		0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	1
		<b>2,80</b>	<b>7,11</b>	<b>21,16</b>	<b>155,14</b>	1/150	<b>41,21</b>	<b>34,49</b>	<b>1,44</b>	<b>75,53</b>	<b>0,00</b>	<b>0,13</b>	<b>31,90</b>	<b>0,59</b>		
	<b>Хлеб</b>	<b>2,72</b>	<b>0,48</b>	<b>18,56</b>	<b>86,00</b>	1/40	<b>12,00</b>	<b>18,40</b>	<b>0,92</b>	<b>49,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>1,00</b>	40	40
645/1996	<b>Йогурт</b>	<b>5,25</b>	<b>2,25</b>	<b>12,75</b>	<b>105,00</b>	1/150	<b>186,00</b>	<b>22,50</b>	<b>0,15</b>	<b>142,50</b>	<b>0,02</b>	<b>0,05</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	155,3	150
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>29,78</b>	<b>31,05</b>	<b>90,95</b>	<b>759,69</b>		<b>341,33</b>	<b>122,23</b>	<b>5,28</b>	<b>498,54</b>	<b>0,08</b>	<b>0,43</b>	<b>56,72</b>	<b>2,95</b>		
	<b>ИТОГО</b>	<b>44,65</b>	<b>45,47</b>	<b>157,38</b>	<b>1205,86</b>		<b>574,39</b>	<b>188,41</b>	<b>8,51</b>	<b>737,21</b>	<b>0,28</b>	<b>0,63</b>	<b>179,82</b>	<b>5,91</b>		



	картофель	1,50	0,08	14,78	62,25		7,50	17,25	0,68	43,50	0,00	0,09	15,00	0,08	100	75
	крупа гречневая	0,63	0,13	3,40	16,45		3,50	4,90	0,00	14,90	0,00	0,02	0,00	0,00	5	5
	морковь	0,13	0,01	0,70	3,30		5,10	3,80	0,12	5,50	0,00	0,01	0,50	0,15	12,5	10
	лук репчатый	0,17	0,00	0,95	4,30		3,10	1,40	0,08	5,80	0,00	0,01	1,00	0,00	12	10
	масло сливочное	0,03	1,81	0,02	16,52		0,60	0,08	0,01	0,50	0,01	0,00	0,00	0,05	2,5	2,5
	сметана	0,13	1,00	0,16	10,30		4,30	0,40	0,01	3,00	0,01	0,00	0,02	0,03	5	5
		<b>2,59</b>	<b>3,03</b>	<b>20,01</b>	<b>113,12</b>	250/5	<b>24,10</b>	<b>27,83</b>	<b>0,90</b>	<b>73,20</b>	<b>0,02</b>	<b>0,13</b>	<b>16,52</b>	<b>0,31</b>		
416/1996	<u>Шницель из говядины</u>															
	говядина	12,58	8,25	0,00	124,54		5,99	13,98	1,73	131,86	0,00	0,03	0,00	0,00	66,60	66,60
	хлеб пшеничный	1,23	0,14	8,47	37,75		4,21	5,67	0,25	13,44	0,00	0,02	0,00	0,00	16,20	16,20
	сухари панировочные	1,20	0,47	6,08	35,55		16,47	3,87	0,00	0,13	0,00	0,08	0,00	0,00	9,00	9,00
	масло растительное	0,00	5,39	0,00	48,54		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,40
		<b>15,01</b>	<b>14,25</b>	<b>14,55</b>	<b>246,38</b>	1/90	<b>26,67</b>	<b>23,52</b>	<b>1,98</b>	<b>145,43</b>	<b>0,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
463/1996	<u>Гречка отварная</u>															
	гречка	7,89	1,63	42,57	204,08		43,82	61,35	5,00	186,55	0,00	0,33	0,00	0,00	62,60	62,60
	масло сливочное	0,07	3,81	0,05	34,70		1,26	0,16	0,01	1,05	0,02	0,00	0,00	0,11	5,25	5,25
		<b>7,96</b>	<b>5,44</b>	<b>42,62</b>	<b>238,78</b>	1/150	<b>45,08</b>	<b>61,51</b>	<b>5,01</b>	<b>187,60</b>	<b>0,02</b>	<b>0,33</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>		
	<u>Хлеб</u>	<b>2,72</b>	<b>0,48</b>	<b>18,56</b>	<b>86,00</b>	1/40	<b>12,00</b>	<b>18,40</b>	<b>0,92</b>	<b>49,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>1,00</b>	40	40
	<u>Сок фруктовый</u>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>22,60</b>	<b>78,00</b>	1/200	<b>80,00</b>	<b>70,00</b>	<b>0,00</b>	<b>40,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>71,00</b>	<b>0,00</b>	200	200,00
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>39,61</b>	<b>28,30</b>	<b>118,77</b>	<b>851,48</b>		<b>250,95</b>	<b>233,66</b>	<b>8,91</b>	<b>498,03</b>	<b>0,04</b>	<b>0,67</b>	<b>90,52</b>	<b>1,42</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>55,01</b>	<b>45,22</b>	<b>198,90</b>	<b>1368,55</b>		<b>956,21</b>	<b>312,51</b>	<b>14,14</b>	<b>852,45</b>	<b>0,16</b>	<b>1,01</b>	<b>177,28</b>	<b>2,41</b>		

**Примерное ежедневное меню на 10 дней для обеспечения питанием детей в ЛОУ с 7 до 11 лет**

**День №9**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				Количество(в г)		Цена
		Б	Ж	У			Са	Mg	Fe	P	A	B1	C	E	Брутто	Нетто	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	<b>День №9-завтрак</b>																
460/1996	<b>Биточки рубленые из птицы</b>																
	куры	12,12	12,25	0,46	160,50		10,65	11,98	1,06	109,89	0,04	0,04	0,00	0,00	138,6	66,6	
	хлеб пшеничный	1,23	0,10	8,47	37,75		3,72	5,34	0,32	14,09	0,00	0,02	0,00	0,00	16,2	16,2	
	сухари панировочные	1,20	0,47	6,07	35,55		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9	9	
	масло растительное	0,00	4,49	0,00	40,45		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,5	4,5	
		<b>14,55</b>	<b>17,31</b>	<b>15,00</b>	<b>274,25</b>	1/90	<b>14,37</b>	<b>17,32</b>	<b>1,38</b>	<b>123,98</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
526/1997 528/1996	<b>Рис отварной, соус красный основной</b>																
	крупа рисовая	3,78	0,32	41,74	174,42		12,96	11,34	0,97	52,38	0,00	0,04	0,00	0,00	54	54	
	масло сливочное	0,09	4,93	0,06	44,95		1,63	0,20	0,01	1,36	0,03	0,00	0,00	0,14	6,8	6,8	
	масло растительное	0,00	0,60	0,00	5,39		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,6	0,6	
	мука	0,15	0,01	1,11	4,91		0,27	0,24	0,02	1,29	0,00	0,00	0,00	0,04	1,5	1,5	
	томатная паста	0,06	0,00	0,23	1,15		0,24	0,00	0,02	0,84	0,00	0,00	0,31	0,00	1,2	1,2	
	морковь	0,03	0,00	0,17	0,79		1,22	0,91	0,03	1,32	0,00	0,00	0,12	0,04	3	2,4	
	лук репчатый	0,01	0,00	0,06	0,26		0,19	0,08	0,00	0,35	0,00	0,00	0,06	0,00	0,7	0,6	
	сахар	0,00	0,00	0,50	1,87		0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,5	0,5	
		<b>4,12</b>	<b>5,86</b>	<b>43,87</b>	<b>233,74</b>	150/30	<b>16,52</b>	<b>12,77</b>	<b>1,05</b>	<b>57,54</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>0,49</b>	<b>0,22</b>			
629/1996	<b>Чай с лимоном</b>																
	сахар	0,00	0,00	14,97	56,10		0,30	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	15	
	лимоны свежие	0,06	0,00	0,25	2,17		2,80	0,84	0,04	1,54	0,00	0,00	2,80	0,00	8	7	
	чай	0,2	0	0,07	1,1		4,95	4,40	0,82	8,25	0,00	0,00	0,10	0,00	1	1	
		<b>0,26</b>	<b>0,00</b>	<b>15,29</b>	<b>59,37</b>	200/15/7	<b>8,05</b>	<b>5,24</b>	<b>0,91</b>	<b>9,79</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,90</b>	<b>0,00</b>			
	<b>Хлеб</b>	<b>2,04</b>	<b>0,36</b>	<b>13,92</b>	<b>64,50</b>	1/30	<b>9,00</b>	<b>13,80</b>	<b>0,69</b>	<b>36,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,75</b>	30	30	
	<b>Яблоко свежее</b>	<b>0,60</b>	<b>0,00</b>	<b>16,95</b>	<b>69,00</b>	1/150	<b>24,00</b>	<b>13,50</b>	<b>3,30</b>	<b>16,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>19,50</b>	<b>0,00</b>	153	150	
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>21,57</b>	<b>23,53</b>	<b>105,03</b>	<b>700,86</b>		<b>71,94</b>	<b>62,63</b>	<b>7,33</b>	<b>244,71</b>	<b>0,07</b>	<b>0,17</b>	<b>22,89</b>	<b>0,97</b>			
	<b>День №9 -обед</b>																
	<b>Огурцы свежие</b>	<b>0,42</b>	<b>0,00</b>	<b>1,08</b>	<b>6,00</b>	1/60	<b>10,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>25,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>4,20</b>	<b>0,00</b>	63,00	60	

	<u>Лук зеленый</u>	0,13	0,00	0,43	2,20	1/10	12,10	1,80	0,10	2,60	0,00	0,00	3,00	0,00	12,5	10
110/1996	<u>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</u>															
	свекла столовая	0,68	0,00	4,32	19,20		14,80	17,20	0,56	17,20	0,00	0,01	0,25	0,00	50	40
	капуста свежая	0,36	0,00	1,08	5,60		9,60	3,20	0,03	6,20	0,00	0,01	10,00	0,00	25	20
	картофель	0,40	0,02	3,94	16,60		2,00	4,60	0,18	11,60	0,00	0,13	4,00	0,03	26,75	20
	морковь	0,16	0,01	0,88	4,13		6,38	4,75	0,15	6,88	0,00	0,01	0,63	0,19	15,7	12,5
	лук репчатый	0,17	0,00	0,95	4,30		3,10	1,40	0,08	5,80	0,00	0,01	1,00	0,00	12	10
	томатная паста	0,14	0,00	0,57	2,88		0,60	0,00	0,06	2,10	0,00	0,00	0,77	0,00	3	3
	масло сливочное	0,08	4,42	0,05	40,32		1,46	0,17	0,01	1,22	0,02	0,00	0,00	0,12	6,1	6,1
	сахар	0,00	0,00	2,50	9,35		0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,5	2,5
	сметана	0,28	2,00	0,32	20,60		8,60	0,80	0,02	6,00	0,02	0,00	0,03	0,06	10	10
		<b>2,27</b>	<b>6,45</b>	<b>14,61</b>	<b>122,98</b>	250/10	<b>46,59</b>	<b>32,12</b>	<b>1,10</b>	<b>57,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,17</b>	<b>16,68</b>	<b>0,40</b>		
401/1996	<u>Гуляш</u>															
	мясо	26,83	17,60	0,00	265,50		14,22	33,18	4,11	312,84	0,00	0,09	0,00	0,00	142	142
	масло растительное	0,00	1,99	0,00	17,98		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2
	лук репчатый	0,10	0,00	0,57	2,58		3,10	1,40	0,08	5,80	0,00	0,01	1,00	0,00	7,2	6
	томатная паста	0,17	0,00	0,56	3,02		2,34	0,90	0,07	2,04	0,00	0,00	1,35	0,00	4,8	4,8
	мука	0,16	0,01	1,18	5,23		0,45	0,40	0,03	2,15	0,00	0,00	0,00	0,07	1,6	1,6
		<b>27,26</b>	<b>19,60</b>	<b>2,31</b>	<b>294,31</b>	90/30	<b>20,11</b>	<b>35,88</b>	<b>4,29</b>	<b>322,83</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>2,35</b>	<b>0,07</b>		
472/1996	<u>Картофельное пюре</u>															
	картофель	2,57	0,13	25,27	106,45		12,83	29,49	1,15	74,39	0,00	0,15	25,65	0,13	171	128,25
	масло сливочное	0,07	3,81	0,05	34,70		1,26	0,16	0,01	1,05	0,02	0,00	0,11	5,25	5,25	
	молоко	0,63	0,56	1,06	11,81		27,23	3,15	0,02	20,48	0,00	0,01	0,23	0,05	23,7	22,5
		<b>3,27</b>	<b>4,50</b>	<b>26,38</b>	<b>152,96</b>	1/150	<b>41,32</b>	<b>32,80</b>	<b>1,18</b>	<b>95,92</b>	<b>0,02</b>	<b>0,16</b>	<b>25,88</b>	<b>0,29</b>		
	<u>Сок фруктовый</u>	1,00	0,00	22,60	78,00	1/200	80,00	70,00	0,00	40,00	0,00	0,02	71,00	0,00	200	200,00
	<u>Хлеб</u>	2,38	0,42	16,24	75,25	1/35	10,50	16,10	0,81	43,05	0,00	0,05	0,00	0,88	35	35
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>36,73</b>	<b>30,97</b>	<b>83,65</b>	<b>731,70</b>		<b>220,82</b>	<b>188,70</b>	<b>7,78</b>	<b>586,60</b>	<b>0,06</b>	<b>0,52</b>	<b>123,11</b>	<b>1,64</b>		
	<b>Итого</b>	<b>58,30</b>	<b>54,50</b>	<b>188,68</b>	<b>1432,56</b>		<b>292,76</b>	<b>251,33</b>	<b>15,11</b>	<b>831,31</b>	<b>0,13</b>	<b>0,69</b>	<b>146,00</b>	<b>2,61</b>		

**Примерное ежедневное меню на 10 дней для обеспечения питанием детей в ЛОУ с 7 до 11 лет**

**День № 10**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				Количество(в г)		Цена
		Б	Ж	У			Ca	Mg	Fe	P	A	B1	C	E	Брутто	Нетто	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	<b>День № 10-завтрак</b>																
292/1996	<b>Вареники ленивые отварные с маслом</b>																
	творог	19,51	10,52	1,52	182,29		191,63	26,90	0,47	257,10	0,00	0,05	0,58	9,50	119,27	116,85	
	мука	1,69	0,15	12,16	53,59		2,95	2,62	0,20	14,10	0,00	0,03	0,00	0,45	16,39	16,39	
	яйцо столовое	1,09	0,99	0,06	13,5		4,73	4,64	0,23	15,91	0,03	0,01	0,00	0,00	8,6	8,6	
	сахар	0	0	8,58	32,16		0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,6	8,6	
	масло сливочное	0,13	7,25	0,09	66,1		2,40	0,30	0,02	2,00	0,04	0,00	0,00	0,21	10	10	
		<b>22,42</b>	<b>18,91</b>	<b>22,41</b>	<b>347,64</b>	150/10	<b>201,88</b>	<b>34,46</b>	<b>0,92</b>	<b>289,11</b>	<b>0,07</b>	<b>0,09</b>	<b>0,58</b>	<b>10,16</b>			
3/1997	<b>Бутерброд с сыром</b>																
	сыр	3,51	4,50	0,00	55,65		150,00	7,50	0,09	81,60	0,04	0,00	0,24	0,05	16,00	15,00	
	батон	2,37	0,30	15,57	70,80		7,50	10,50	0,48	25,80	0,00	0,05	0,00	0,42	30,00	30,00	
		<b>5,88</b>	<b>4,80</b>	<b>15,57</b>	<b>126,45</b>	15/30	<b>157,50</b>	<b>18,00</b>	<b>0,57</b>	<b>107,40</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>0,24</b>	<b>0,47</b>			
637/1996	<b>Кофейный напиток с молоком</b>																
	кофейный напиток	0,77	0,17	1,84	11,94		10,20	6,60	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00	
	молоко	1,40	1,25	2,35	26,30		60,50	7,00	0,05	45,50	0,01	0,02	0,50	0,10	50,00	50,00	
	сахар	0,00	0,00	19,96	74,80		0,40	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	20,00	
		<b>2,17</b>	<b>1,42</b>	<b>24,15</b>	<b>113,04</b>	1/200	<b>71,10</b>	<b>13,60</b>	<b>0,23</b>	<b>45,50</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>			
	<b>Груша</b>	<b>0,60</b>	<b>0,00</b>	<b>16,05</b>	<b>63,00</b>	1/150	<b>28,50</b>	<b>18,00</b>	<b>3,45</b>	<b>24,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>7,50</b>	<b>0,00</b>	153	150	
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>31,07</b>	<b>25,13</b>	<b>78,18</b>	<b>650,13</b>		<b>458,98</b>	<b>84,06</b>	<b>5,17</b>	<b>466,01</b>	<b>0,12</b>	<b>0,19</b>	<b>8,82</b>	<b>10,73</b>			
	<b>День №10-обед</b>																
	<b>Помидоры свежие</b>	<b>0,36</b>	<b>0</b>	<b>1,74</b>	<b>8,4</b>	1/60	<b>4,8</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>21</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	61,2	60	
	<b>Лук зеленый</b>	<b>0,13</b>	<b>0</b>	<b>0,43</b>	<b>2,2</b>	1/10	<b>12,1</b>	<b>1,8</b>	<b>0,1</b>	<b>2,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	12,5	10	
136/1996	<b>Суп картофельный с крупой со сметаной</b>																
	картофель	1,50	0,08	14,78	62,25		7,50	17,25	0,68	43,50	0,00	0,09	15,00	0,09	100	75	
	крупка пшено	0,60	0,15	3,47	16,70		1,35	5,05	0,35	11,69	0,00	0,03	0,00	0,00	5	5	
	морковь	0,13	0,01	0,70	3,30		5,10	3,80	0,13	5,50	0,00	0,01	0,50	1,19	12	10	
	лук репчатый	0,17	0,00	0,95	4,30		3,10	1,40	0,08	5,80	0,00	0,01	1,00	0,00	12	10	
	масло сливочное	0,03	1,81	0,02	16,52		0,60	0,09	0,01	0,50	0,01	0,00	0,00	0,05	2,5	2,5	
	сметана	0,14	1,00	0,16	10,30		4,30	0,35	0,01	3,00	0,01	0,00	0,02	0,03	5	5	
		<b>2,57</b>	<b>3,05</b>	<b>20,08</b>	<b>113,37</b>	250/5	<b>21,95</b>	<b>27,94</b>	<b>1,26</b>	<b>69,99</b>	<b>0,02</b>	<b>0,14</b>	<b>16,52</b>	<b>1,36</b>			

