

Согласовано
Директор школы МКОУ «Казёнская СОШ» Султанов М.С.
« 7 » ноября 2022г



Утверждено:
Председатель ШПК Хайсарова А.Р.
Протокол № 2 от « 7 » 11 2022г

МКОУ « Казёнская СОШ »
Примерное двенадцатидневное меню для
организаций питания обучающихся 1-4х классов
в общеобразовательной организации.

Меню горячих завтраков и обедов, вариант 3

№ рецеп- туры*	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
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8
Пром.	Фрукт (мандарин)**	70	0,6	0,1	5,3	24,5
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		555	16,6	14,4	86,2	541
Обед						
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-4с	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13,3	339,4
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		750	34,4	28,9	86,1	741,4
Итого за завтрак и обед		1305	51	43,3	172,3	1282,4
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	30	0,2	0	0,8	4,2
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
Пром.	Фрукт (яблоко)**	120	0,5	0,5	11,8	53,3
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		570	23,2	22,7	58,8	531,5
Обед						
54-11з	Салат из моркови с яблоками 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	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-5оус-20	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7
54-31хн	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3
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		830	29,4	23,8	106,5	757,3
Итого за завтрак и обед		1400	52,6	46,5	165,3	1288,8

¹С 01.03 – заменяется на блюдо «Икра морковная 54-12з»

Продолжение табл. 11

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
Пром.	Фрукт (груша)**	120	0,5	0,4	12,4	54,6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
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	590	15,8	13,5	85,8	526,5
	Обед					
54-4з	Овощи в нарезке (перец болгарский)***	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	80	13,9	9,1	12,5	187,5
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	780	31,9	18,3	119,5	768,3
	Итого за завтрак и обед	1370	47,7	31,8	205,3	1294,8
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1г	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
Пром.	Джем фруктовый (абрикос)****	10	0,1	0	7,2	29
Пром.	Фрукт (мандарин)**	70	0,6	0,1	5,3	24,5
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	500	35,7	11,5	71	529,8
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
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	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	750	34,6	24,4	95,1	736,6
	Итого за завтрак и обед	1250	70,3	35,9	166,1	1266,4
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый***	30	0,9	0,1	1,8	11,1

Продолжение табл. 11

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
Пром.	Фрукт (банан)**	150	2,3	0	33,6	143,4
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	600	21,2	18,9	75,7	556
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-1с	Щи из свежей капусты со сме- таной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-2м	Гуляш из говядины	80	13,6	13,2	3,1	185,7
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	780	31,4	24,8	94,7	727,2
	Итого за завтрак и обед	1380	52,6	43,7	170,4	1283,2
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-23к	Каша жидкая молочная пше- ничная	200	6,9	5,8	32,1	208,3
Пром.	Фрукт (яблоко)**	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	590	16,4	9,9	85,6	495,8
	Обед					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-21м	Курица отварная	60	19,3	1,5	0,7	92,9
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	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	790	40,4	19,5	99,6	734,7
	Итого за завтрак и обед	1380	56,8	29,4	185,2	1230,5
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9

Продолжение табл. 11

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Фрукт (мандарин)**	70	0,6	0,1	5,3	24,5
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	540	18,7	14,4	85,9	548
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью ²	60	1	6,1	5,8	81,5
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-12м	Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,2
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	750	31,9	20,3	107,6	738,9
	Итого за завтрак и обед	1290	50,6	34,7	193,5	1286,9
² С 01.03- заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з»						
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-4о	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	316
Пром.	Фрукт (яблоко)**	120	0,5	0,5	11,8	53,3
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	540	24,8	26,6	51,9	545,4
	Обед					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-10с	Суп крестьянский с крупой	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-14р	Котлета рыбная любительская	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-5соус-20	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	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	830	31,1	18,6	107,1	718,6
	Итого за завтрак и обед	1370	55,9	45,2	159	1264
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
Пром.	Фрукт (груша)**	120	0,5	0,4	12,4	54,6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86

Продолжение табл. 11

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
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	590	15,4	9,8	87,1	496,6
	Обед					
54-27з	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6
54-2с	Борщ со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13,3	339,4
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	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	750	34,3	30,7	76,9	720,8
	Итого за завтрак и обед	1340	49,7	40,5	164	1217,4
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
Пром.	Джем фруктовый (абрикос)****	10	0,1	0	7,2	29
Пром.	Фрукт (мандарин)**	70	0,6	0,1	5,3	24,5
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	500	35,7	11,5	71	529,8
	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	80	13,4	12,7	5,3	189,2
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	780	31,3	23,8	103,6	752,8
	Итого за завтрак и обед	1280	67	35,3	174,6	1282,6
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый***	30	0,9	0,1	1,8	11,1
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
Пром.	Фрукт (банан)**	150	2,3	0	33,6	143,4
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
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	600	22,6	19,9	77,7	579

Продолжение табл. 11

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-20с	Суп картофельный с рыбой	200	8,4	2,6	14,6	115,4
54-2г	Макаронны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7
54-2м	Гуляш из говядины	80	13,6	13,2	3,1	185,7
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	780	34,3	23,1	94,4	721,9
	Итого за завтрак и обед	1380	56,5	43	172,1	1300,9
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
Пром.	Фрукт (яблоко)**	120	0,5	0,5	11,8	53,3
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	605	16,5	15	83	532,1
	Обед					
54-4з	Овощи в нарезке (перец болгарский)***	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
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-23м	Биточек из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-4соус-20	Соус сметанный натуральный	30	0,9	4,9	2	55,8
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,1	42,5
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	805	31,1	19,6	106,6	727,7
	Итого за завтрак и обед	1410	47,6	34,6	189,6	1259,8
	Средние показатели за ЗАВТРАКИ	565	21,9	15,7	76,6	534,3
	Средние показатели за ОБЕДЫ	781,3	33	23	99,8	737,2
	Средние показатели за ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	1346	54,9	38,7	176,5	1271,5
Примечание:						
№ рецептуры* – номера рецептур из перечня блюд;						
Фрукт** – допускается выдача иных фруктов;						
Овощи в нарезке, горошек зеленый*** – допускается выдача иных овощей;						
Джем фруктовый**** – допускается выдача различных фруктовых джемов						

Таблица 12

Информация об энергетической, пищевой и витаминно-минеральной ценности меню, вариант 3

Показатели	Фактические значения по меню	Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (%)	Рекомендуемые значения на сутки
Калорийность, ккал	1271,5	54,1	2350
Витамин С, мг	67,2	112,0	60
Витамин В1, мг	0,7	58,3	1,2
Витамин В2, мг	1,0	71,4	1,4
Витамин А, рет. экв	431,8	61,7	700
Кальций, мг	606,2	55,1	1100
Магний, мг	214,2	85,7	250
Железо, мг	12,5	104,2	12
Калий, мг	825	75,0	1100
Йод, мг	0,14	140,0	0,1
Селен, мг	0,06	200,0	0,03

Таблица 13

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню (вариант 3) завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Наименование пищевой продукции	ЗАВТРАК										Сумма за цикл	Среднее значение		
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4			5	6
Хлеб ржаной	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	305	25,4
Хлеб пшеничный	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	540	45,0
Сухари панировочные	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	10	0,9
Крупа кукурузная	57	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	40	97	8,1
Крупа манная	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	-	19	1,6
Крупа овсяная	-	-	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	50	4,2
Крупа пшеничная	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	3,3
Крупа ячневая	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	44	44	3,7
Крупа пшеничная	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	50	4,2
Горошек зеленый	-	-	-	-	47	-	-	-	-	-	-	-	93	7,8
Огурец	-	38	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	38	3,1
Джем фруктовый	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	-	20	1,7
Банан	-	-	-	-	150	-	-	-	-	-	-	150	300	25,0
Груша	-	-	120	-	-	-	-	-	-	-	-	-	240	20,0
Лимон	-	-	-	-	7	-	-	-	-	7	-	-	22	1,9
Мандарин	70	-	-	70	-	-	70	-	-	-	70	-	280	23,3
Яблоко	-	120	-	-	-	120	-	-	120	-	-	-	480	40,0
Молоко	100	188	150	-	58	200	234	200	54	200	108	110	1401	116,7
Творог	-	-	-	140	-	-	-	-	-	-	140	-	279	23,3
Сыр	16	-	-	-	-	-	-	-	35	-	-	16	66	5,5
Сметана	-	-	-	5	-	-	5	-	-	-	5	-	10	0,9
Масло сливочное	10	12	10	5	12	5	10	10	11	5	5	10	106	8,8
Яйцо куриное	-	102	-	4	102	-	-	94	-	-	4	102	408	34,0
Сахар-песок	10	7	10	16	7	10	10	7	7	10	16	7	120	10,0
Чай черный байховый	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	0,5	1	0,4	0,5	1	1	1	0,4	1	0,4	0,5	9	0,7
Ванилин	-	-	-	0,01	-	-	-	-	-	-	0,01	-	0,02	0,002

Таблица 14

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню (вариант 3) 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	1	2	3	4	5	6			
Хлеб ржаной	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	360	30,0
Хлеб пшеничный	60	68	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	69	745	62,1
Сухари панировочные	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	8	0,7
Мука пшеничная	2	2	14	-	5	2	-	-	10	2	-	4	4	42	3,5
Крупа рисовая	-	54	-	-	-	-	49	-	-	-	-	-	54	157	13,1
Крупа перловая	-	-	50	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	58	4,8
Крупа гречневая	-	-	-	-	-	69	-	-	-	-	-	-	-	69	5,8
Фасоль	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16	-	-	16	1,3
Горох	-	-	-	16	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16	1,3
Макаронные изделия	-	-	8	-	51	-	-	-	-	-	-	37	-	96	8,0
Картофель	82	22	109	209	-	22	82	209	22	226	22	122	-	1104	92,0
Огурец соленый	15	-	-	-	-	-	15	-	-	-	-	-	-	30	2,5
Укроп	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	0,1
Томат	68	-	-	68	-	-	-	-	-	-	-	68	-	203	17,0
Свекла	-	40	-	-	82	40	-	-	-	82	40	-	-	284	23,6
Петрушка (корень)	-	1	-	3	1	1	-	-	-	-	1	-	1	5	0,4
Петрушка (зелень)	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	2	-	4	0,4
Перец сладкий	-	-	68	-	-	-	-	-	-	-	-	-	68	136	11,3
Огурец	-	-	-	-	-	75	-	-	75	-	-	-	-	150	12,5
Морковь	17	86	21	10	10	13	31	37	101	13	36	10	10	384	32,0
Лук репчатый	23	20	10	27	22	13	18	20	23	10	22	10	10	218	18,2
Капуста белокочанная	211	20	-	-	70	20	63	30	211	-	-	-	70	695	57,9
Томатное пюре	8	6	-	7	9	6	11	-	14	-	16	1	1	77	6,4
Горошек зеленый	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	-	-	9	0,8

Продолжение табл. 14

Наименование пищевой продукции	ОБЕД												Сумма за цикл	Среднее значение		
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6				
Смородина черная	-	-	-	-	32	-	-	-	-	-	-	-	32	-	64	5,4
Клубника	-	21	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21	1,8
Яблоко	-	20	-	-	-	45	-	-	-	-	-	45	-	25	135	11,3
Вишня	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	20	1,7
Чернослив	27	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	54	4,5
Смесь сухофруктов	-	-	-	27	-	-	-	-	-	27	-	-	-	-	54	4,5
Курага	-	-	21	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	43	3,6
Говядина I категории	121	-	-	114	84	-	-	-	-	-	121	-	-	84	523	43,5
Печень говяжья	-	-	67	-	-	-	-	-	78	-	-	-	-	-	144	12,0
Куриная грудка (филе)	-	-	-	-	-	98	-	76	-	-	-	-	-	-	237	19,8
Рыба (филе)	-	76	-	-	-	-	-	-	-	76	-	-	49	-	200	16,7
Молоко	-	40	-	-	-	-	-	-	24	-	-	-	-	13	162	13,5
Сметана	10	10	-	-	10	40	10	10	27	10	10	10	-	40	167	13,9
Масло сливочное	10	12	16	7	11	8	-	5	8	13	13	8	16	8	115	9,6
Масло подсолнечное	5	10	2	4	4	4	17	9	11	5	5	5	-	6	75	6,3
Яйцо куриное	-	14	15	-	-	-	-	14	-	-	-	-	-	-	44	3,6
Сахар-песок	11	9	7	7	7	9	10	7	7	13	7	7	7	7	101	8,4
Соль йодированная	1,1	1,5	1	1,1	1	1,2	1,3	1,3	2,1	1,1	1,1	1,1	1	1,09	14,8	1,2
Лавровый лист	0,14	0,04	0,04	0,07	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,14	0,04	0,04	0,04	0,04	0,7	0,06
Кислота лимонная	-	0,2	-	-	0,1	0,2	0,1	-	0,1	0,2	0,1	0,2	0,1	-	0,9	0,08

Таблица 15

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню (вариант 3) завтраков и обедов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Наименование пищевой продукции	ЗАВТРАК И ОБЕД											Сумма за цикл	Среднее значение		
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5			6	
Хлеб ржаной	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	660	55,0
Хлеб пшеничный	105	113	105	105	105	105	105	105	105	105	105	114	114	1285	107,1
Сухари панировочные	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	8	19	1,6
Мука пшеничная	2	2	14	-	5	2	-	10	2	1	3	4	4	42	3,5
Крупа пшеничная	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	-	40	3,3
Крупа перловая	-	-	50	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	58	4,8
Крупа овсяная	-	-	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	50	4,2
Крупа манная	-	-	-	10	-	-	-	-	-	10	-	-	-	19	1,6
Крупа кукурузная	57	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	97	8,1
Крупа гречневая	-	-	-	-	-	69	-	-	-	-	-	-	-	69	5,8
Фасоль	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16	-	-	-	16	1,3
Горох	-	-	-	16	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16	1,3
Крупа рисовая	-	54	-	-	-	-	-	-	49	-	-	-	54	157	13,1
Крупа ячневая	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	44	44	3,7
Крупа пшенная	-	-	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	50	4,2
Макаронные изделия	-	-	8	-	51	-	-	-	-	-	-	-	37	96	8,0
Картофель	82	22	109	209	-	22	82	209	22	226	122	-	-	1104	92,0
Огурец соленый	15	-	-	-	-	-	15	-	-	-	-	-	-	30	2,5
Укроп	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1	0,1
Томат	68	-	-	68	-	-	-	-	-	-	68	-	-	203	17,0
Свекла	-	40	-	-	82	40	-	-	-	82	-	-	-	284	23,6
Петрушка (корень)	-	1	-	3	1	1	-	-	-	-	-	1	-	5	0,4
Петрушка (зелень)	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	2	-	-	4	0,4

Продолжение табл. 15

Наименование пищевой продукции	ЗАВТРАК И ОБЕД												Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
Перец сладкий	-	-	68	-	-	-	-	-	-	-	-	68	136	11,3
Огурец	-	38	-	-	-	75	-	75	-	-	-	-	188	15,6
Морковь	17	86	21	10	10	13	31	37	101	13	36	10	384	32,0
Лук репчатый	23	20	10	27	22	13	18	20	23	10	22	10	218	18,2
Капуста белокочанная	211	20	-	-	70	20	63	30	211	-	-	70	695	57,9
Томатное пюре	8	6	-	7	9	6	11	-	14	-	16	1	77	6,4
Горошек зеленый	-	-	-	-	47	-	-	-	-	-	56	-	102	8,5
Джем фруктовый	-	-	-	10	-	-	-	-	-	10	-	-	20	1,7
Смородина черная	-	-	-	-	32	-	-	-	-	-	32	-	64	5,4
Клубника	-	21	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21	1,8
Яблоко	-	140	-	-	-	165	-	120	45	-	-	145	615	51,3
Мандарин	70	-	-	70	-	-	70	-	-	70	-	-	280	23,3
Лимон	-	-	-	-	7	-	-	7	-	-	-	7	22	1,9
Груша	-	-	120	-	-	-	-	-	120	-	-	-	240	20,0
Вишня	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	20	1,7
Банан	-	-	-	-	150	-	-	-	-	-	150	-	300	25,0
Курага	-	-	21	-	-	-	21	-	-	-	-	-	43	3,6
Смесь сухофруктов	-	-	-	27	-	-	-	27	-	-	-	-	54	4,5
Чернослив	27	-	-	-	-	-	-	-	-	27	-	-	54	4,5
Говядина 1 категории	121	-	-	114	84	-	-	-	121	-	84	-	523	43,5
Печень говяжья	-	-	67	-	-	-	-	-	-	78	-	-	144	12,0
Куриная грудка (филе)	-	-	-	-	-	98	76	-	-	-	-	63	237	19,8
Минтай (филе)	-	76	-	-	-	-	-	76	-	-	49	-	200	16,7
Молоко	100	228	150	-	58	200	234	139	200	24	108	123	1563	130,2
Творог	-	-	-	140	-	-	-	-	-	140	-	-	279	23,3