



Согласовано: \_\_\_\_\_  
 Директор МБДОУ «Турмышская СОШ»  
 /Л.И.Матросова  
 Дата: \_\_\_\_\_ г.



Утверждаю: \_\_\_\_\_  
 Директор ООО «Янгиюкский общепит»  
 /Автина О.И.

Возрастная категория: с 12 лет и старше  
 Осенне-зимний сезон.

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества							
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<b>День 1 (Понедельник)</b>																
Завтрак	15 Сыр порцирами	25	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25		
	173 Каша молоч.пшениная с маслом	210(200/10)	320,3	8,53	12,28	43,61	0,19	1,3	0,06	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46		
	379 Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	0,130	0,02	0	120	90	14	0,1		
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0,02	0	4	13	2,8	0,22		
	338 Мандарины св.порцирами	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1		
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>644,2</b>	<b>19,72</b>	<b>21,22</b>	<b>86,12</b>	<b>0,32</b>	<b>39,47</b>	<b>0,15</b>	<b>0,6</b>	<b>513,54</b>	<b>452,4</b>	<b>91,49</b>	<b>2,13</b>		
Обед	43 Салат из белокочанной капусты	100	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54		
	102 Суп картофельный с горохом	250	148,29	5,13	5,33	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05		
	269 Котлеты рубленые с соусом	100(50/50)	172,94	8,34	10,46	11,9	1,12	7,45	0,09	1,79	23,16	101,05	23,76	1,69		
	309 Макароны отварные	200	267,03	7,24	6,52	43,61	0,07	0	0,03	1,12	5,54	52,04	9,3	1,09		
	Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб Цивильный	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>805,33</b>	<b>25,85</b>	<b>27,85</b>	<b>92,57</b>	<b>1,45</b>	<b>58,57</b>	<b>0,6</b>	<b>7,68</b>	<b>103,99</b>	<b>270,93</b>	<b>85,9</b>	<b>5,37</b>		
<b>День 2 (Вторник)</b>																
			<b>Пищевая ценность</b>						<b>Витамины и минеральные вещества</b>							
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак	173 Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	260(250/10)	347,78	9,45	16,52	40,25	0,22	1,61	0,07	1	178,07	290,89	86,73	2,09		
	382 Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98		
	2 Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87		
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44		
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>742,68</b>	<b>18,66</b>	<b>24,43</b>	<b>112,61</b>	<b>0,35</b>	<b>3,01</b>	<b>0,11</b>	<b>1,49</b>	<b>322,09</b>	<b>462,49</b>	<b>134,63</b>	<b>4,38</b>		
<b>Обед</b>																
	67 Винегрет овощной	100	124,34	1,34	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	26,55	41,08	18,53	0,77		
	82 Борщ с капустой картофелем со смет.	255 (250/5)	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24		
	279 Тефтели рубленые с соусом	110(60/50)	139,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,6	13,66	1,14		



№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витаминный и минеральный состав							
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	Хлеб Цивильный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
	Итого	895	797,6	21,42	31,33	106,48	1,34	33,3	0,3	9,48	133,68	318,37	104,66	6
День 5 (Пятница)														
	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са <td>Р</td> <td>Мг</td> <td>Fe</td>	Р	Мг	Fe
	302 Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19
	15 сыр порционные	25	90	5,75	5,95	0	0,01	0,17	0,06	0,13	2,20	125	8,75	0,25
	382 Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
	338 Макароны св. порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,04	0	8	26	5,6	0,44
	Итого	565	728,11	25,02	18,47	110,61	0,43	39,47	0,12	1,2	408,19	560,78	240,59	7,96
	Обед	67	124,34	1,34	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	26,65	41,08	18,53	0,77
	96 Рассольник Ленинградский со сметаной	255 (250/5)	134,1	2,23	6,06	16,91	0,1	7,54	0,28	2,41	21,4	74,65	26,25	0,97
	290 Птица тушенная в смет.соусе	100(50/50)	222,23	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05
	310 Картофель отварной	230	108,96	0,16	7,26	34,07	0,24	9,2	0,26	0,31	22,44	115,44	44,97	1,73
	342 Комлот из св.яблок	200	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0,16	0,56	14,8	71,2	22	1,08
	Хлеб Цивильный	40	778,83	25,52	44,1	102,86	0,48	31,35	0,77	8,95	105,98	315,56	114,16	5
	Итого	925	778,83	25,52	44,1	102,86	0,48	31,35	0,77	8,95	105,98	315,56	114,16	5
День 6 (Суббота)														
	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са <td>Р</td> <td>Мг</td> <td>Fe</td>	Р	Мг	Fe
	182 Каша полбяная молочная с маслом	260(250/10)	351,13	11,47	12,62	46,01	0,04	1,63	0,06	0,1	150,88	114,35	17,33	0,14
	209 Рыбцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
	379 Кофейный напиток с молоком	200	157,27	3,35	2,7	26,54	0,04	1,4	0,02	0	129	96,75	15,05	0,11
	Хлеб пшеничный	50	119	3,08	0,4	24,3	0,05	0	0,05	0	10	32,5	7	0,55
	Итого	550	690,2	22,98	20,32	97,13	0,16	3,03	0,18	0,39	311,88	320,4	44,18	1,8
	Обед	45	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54
	98 Суп крестьянский с крупой	250	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65
	280 Фрикадельки из говядины	105(55/50)	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28
	309 Макароны отварные	230	307,08	8,33	7,5	50,15	0,08	0	0,03	1,29	6,37	59,84	10,69	1,25
	348 Комлот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6	
	Хлеб Цивильный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08	
	Итого	925	848,78	23,35	27,59	127,19	0,31	55,61	0,48	9,04	131,97	332,92	91,81	5,4
День 7 (Понедельник)														
	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са <td>Р</td> <td>Мг</td> <td>Fe</td>	Р	Мг	Fe
	3 Булгурод с сыром	50	162,8	5,76	7,95	14,83	0,04	0,1	0,6	0,16	139,2	96	9,45	0,49
	174 Каша молоч.рисовая с маслом	210(200/10)	281,28	5,89	11,16	38,83	0,06	1,3	0,06	0,28	124,68	157,4	35,64	0,55
	382 Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0	0,01	125,12	116,2	31	0,98
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	338 Бублики св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
	Итого	580	679,68	17,36	22,87	98,99	0,19	6,7	0,67	0,87	403	390,6	80,89	3,24

	№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества											
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р
				<b>День 9 (Среда)</b>																					
				<b>Пищевая ценность</b>																					
				<b>Витамины и минеральные вещества</b>																					
	№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe										
				<b>День 9 (Среда)</b>																					
				<b>Пищевая ценность</b>																					
				<b>Витамины и минеральные вещества</b>																					
Завтрак	14	Масло сл. порциями	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02										
	173	Каша молоч. пшениная с маслом	210(200/10)	320,3	8,53	12,28	43,61	0,19	1,3	0,06	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46										
		Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0											
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44										
		Хлеб пшеничный	100	42	0,4	0,3	9,5	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3										
Завтрак 2	338	Груша св. порциями	100	42	0,4	0,3	9,5	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3										
		<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>565,3</b>	<b>12,56</b>	<b>21,25</b>	<b>81,21</b>	<b>0,25</b>	<b>7,68</b>	<b>0,1</b>	<b>0,79</b>	<b>163,94</b>	<b>252,4</b>	<b>72,54</b>	<b>4,22</b>										
		Салат из квашеной капусты с маслом	150	125,08	2,4	7,49	11,52	0,03	37,95	0	3,45	62,92	46,37	21,54	0,85										
Обед	47	Раст.	250	118,02	2,28	5,02	15,66	0,04	0,94	0,2	2,57	9,9	29,75	9,09	0,5										
	111	Суп с макаронными изд.	100(50/50)	118,76	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4										
	234	Котлеты рыбные с соусом	230	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,98	0,26	0,33	57,94	126,86	45,55	1,52										
	312	Пюре картофельное	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45										
	348	Комлот из чернослива	50	94,5	3,65	0,65	17,75	0,09	0	0	0,7	18,5	89	27,5	1,35										
		Хлеб Цивильный	980	802,59	20,66	30,67	109,73	0,43	47,94	0,49	9,86	206,41	406,38	127,66	5,07										
		<b>Итого</b>																							
				<b>День 10 (Четверг)</b>																					
				<b>Пищевая ценность</b>																					
				<b>Витамины и минеральные вещества</b>																					
Завтрак	330/223	Запеканка творожная со сметан.соус.	215(180/35)	409,5	28,74	21,95	23,41	0,09	0,47	0,13	0,65	290,25	397,38	39,1	1,11										
	376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0											
		2 бутерброд с повидлом	55	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87										
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44										
	209	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1										
		<b>Итого :</b>	<b>550</b>	<b>781,05</b>	<b>39,34</b>	<b>31,29</b>	<b>85,23</b>	<b>0,21</b>	<b>0,57</b>	<b>0,25</b>	<b>1,37</b>	<b>331,15</b>	<b>529,58</b>	<b>60,8</b>	<b>3,42</b>										
Обед	67	Винегрет овощной	100	124,34	1,34	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	26,65	41,08	18,53	0,77										
	82	Борщ с капустой картофелем со смет.	255(250/5)	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24										
	294	Котлеты из птицы рубленные с соусом	100(50/50)	110,05	9,79	10,39	10,8	0,03	0,77	0,02	1,53	25,95	22,66	8,82	0,4										
	304	Рис отварной	200	266,9	4,88	8,14	47,83	0,03	0	0,04	0,38	3,48	82,62	25,56	0,69										
	349	Комлот из сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0										
		Хлеб Цивильный	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0										
		<b>Итого</b>	<b>895</b>	<b>840,23</b>	<b>21,74</b>	<b>34,96</b>	<b>112,07</b>	<b>0,16</b>	<b>26,07</b>	<b>0,55</b>	<b>8,95</b>	<b>101,09</b>	<b>204,42</b>	<b>81,24</b>	<b>3,1</b>										
				<b>День 9 (Среда)</b>																					

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества												
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
Завтрак	1 Бугерборд с маслом сливочным	40	146,2	2,33	8,49	14,66	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35							
	204 Макароны отварные с сыром	205(200/5)	286,32	10,95	9,41	38,33	0,07	0,14	0,07	1,1	66,21	121,92	14,52	1,13							
	382 Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98							
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,04	0,24	8	26	5,6	0,44							
	209 Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1							
	338 Яблоко св.поярными	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1							
	<b>Итого</b>	<b>625</b>	<b>778,52</b>	<b>25,59</b>	<b>26,42</b>	<b>108,32</b>	<b>0,24</b>	<b>5,44</b>	<b>0,24</b>	<b>1,92</b>	<b>239,73</b>	<b>371,42</b>	<b>62,12</b>	<b>4,9</b>							
	Обед	43 Салат из белокочанной капусты	100	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54						
		98 Суп крестьянский с крупой	250	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65						
		280 Соус Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100(50/50)	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28						
303 Каша пшеничная вязкая		200	230,22	5,47	8,39	32,65	0,11	0	0,04	0,95	21,12	125,87	28,29	2,09							
348 Компот из мякоти		200	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6							
Хлеб Цивильный		40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0							
<b>Итого</b>		<b>890</b>	<b>794,32</b>	<b>20,69</b>	<b>28,32</b>	<b>95,49</b>	<b>0,27</b>	<b>55,61</b>	<b>0,49</b>	<b>8,14</b>	<b>131,92</b>	<b>327,75</b>	<b>87,41</b>	<b>5,16</b>							
№ по СР		Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества											
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
				182 Каша полбяная молочная с маслом	260(250/10)	351,13	11,47	12,62	46,01	0,04	1,63	0,06	0,1	150,88	114,35	17,33	0,14				
	379 Кофейный напиток с молоком			200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,4	0,02	0	120	90	14	0,1					
	Хлеб пшеничный			40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,04	0,24	8	26	5,6	0,44					
	338 Мандарины св. порциями			100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1					
	<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>632,63</b>	<b>18,43</b>	<b>15,75</b>	<b>98,24</b>	<b>0,18</b>	<b>41,03</b>	<b>0,09</b>	<b>0,34</b>	<b>313,88</b>	<b>247,35</b>	<b>47,93</b>	<b>0,78</b>					
	обед			Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества									
						Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
						52 Салат из свеклы	100	89,85	1,35	6,08	7,87	0,02	9,5	0	2,73	35,15	40,85	20,9	1,33		
103 Суп картофельный с макаронными изделиями		250	121,95			2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08					
290 Птица тушенная в смет.соусе		100(50/50)	113,6			14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05					
302 Каша гречневая рассычатая		200	359,91			11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19					
342 Компот из св.яблок		200	108,96			0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4					
Хлеб Цивильный		40	75,6			2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08					
<b>Итого</b>		<b>890</b>	<b>869,87</b>			<b>33,31</b>	<b>38,24</b>	<b>131,06</b>	<b>0,5</b>	<b>32,76</b>	<b>0,36</b>	<b>6,72</b>	<b>118,16</b>	<b>470,07</b>	<b>257,85</b>	<b>10,13</b>					
№ по СР		Наименование блюда	Выход (гр)			Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества									
	Ккал			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
	185 Запеканка рисовая со суп.молоком			200(170/30)	284,54	5,54	7,6	48,71	0,04	0,14	0,03	2,07	90,57	124,24	28,15	0,65					
	377 Чай с лимоном			200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04					
	Хлеб пшеничный			20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22					
	873 Каша ячневая молочная вязкая			250	328,16	9,08	12,06	45,16	0,15	1,62	0,06	0,1	195,25	304,53	45,04	1,14					
	209 Яйцо вареное			40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1					
	<b>Итого</b>			<b>710</b>	<b>782,26</b>	<b>21,38</b>	<b>24,45</b>	<b>119,07</b>	<b>0,24</b>	<b>4,56</b>	<b>0,19</b>	<b>2,44</b>	<b>314,62</b>	<b>520,11</b>	<b>81,63</b>	<b>3,05</b>					

