  **Утверждаю**

 **Директор МКОУ « Верхнерагозецкая**

 **основная общеобразовательная школа»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Белых Г.Н.**

**Примерное десятидневное меню для питания обучающихся**

**МКОУ « Верхнерагозецкая основная общеобразовательная школа»**

**Советского района Курской области**

**на 2022 -2023 уч.год (7-11 лет) и (12 и старше)**

**Д. Ефросимовка 2022г.**

**Меню учащихся 7 – 11 лет**

**1 день**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Наименованиеблюда | Массапор-ций | Пищевыевещества(г на 100г) | Энерге-тичес-кая ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральныевещества(мг) |
|  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 168 | Каша рисовая молочная | 150 | 2,32 | 3,96 | 28,97 | 161,00 | 0,02 | 0,00 | 20,00 | - | 4,70 | 50,60 | 16,40 | 0,36 |
| 943 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 6,1 | 0,7 | 37,4 | 170,9 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 16,0 | 22,4 | 55,0 | 1,0 |
| 41 | Масло сливочное | 5 | 0,0 | 4,10 | 0,05 | 37,5 | 0.0 | 0,0 | 29,50 | 0,56 | 0,50 | 1,0 | 0.0 | 0.0 |
|  | **Итого**  |  | **8,62** | **8,76** | **80,42** | **397,4** | **0,02** | **0,1** | **49,5** | **0,56** | **27,2** | **73,0** | **71,4** | **1,76** |
| **ОБЕД** |
| 43 | Салат из белокачан-ной капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 0,02 | 19,47 | 34,4 | 2,4 | 37,37 | 27,61 | 15,16 | 0,51 |
| 197 | Суп рассольник | 200 | 2,00 | 5,11 | 16,93 | 121,75 | 0,10 | 7,54 | 0,00 | 29,0 | 24,95 | 63,30 | 26,40 | 0,94 |
| 679 | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 0,18 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 12,98 | 208,5 | 67,50 | 3,95 |
| 501 | Рыба отварная | 80 | 10,84 | 12,11 | 5,39 | 167,77 | 0,08 | 0,1 | - | 0,9 | 177,9 | 191,2 | 15,9 | 0,12 |
| 869 | Кисель | 200 | 0,14 | 0,04 | 27,50 | 110,80 | 0,01 | 1,83 | 0,00 | 0,00 | 13,98 | 9,06 | 4,16 | 0,14 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,5 | 14,6 | 71,0 | 0,00 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 14,7 | 13,3 | 60,9 | 1,4 |
|  | Фрукт  | 100 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,0 | 0,4 | 0,3 | 59,0 | 0,00 | 2,7 | 0,00 | 0,00 | 3,4 |
|  | **Итого** |  | **33,77** | **33,00** | **124,6** | **842,64** | **0,88** | **30,16** | **93,42** | **31,4** | **131,04** | **516,3** | **200,1** | **12,66** |

**2 день**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Наименованиеблюда | Массапор-ций | Пищевыевещества(г на 100г) | Энерге-тичес-кая ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральныевещества(мг) |
|  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 323 | Пельмени | 120/10 | 8,1 | 8,3 | 54,0 | 323,3 | 0,1 | 0,2 | 16,3 | 4,2 | 70,0 | 112,0 | 18,7 | 1,10 |
| 951 | Кофейный напиток с молоком | 200/15 | 1,4 | 1,6 | 17,35 | 89,32 | 0,01 | 0,12 | 0,01 | 0,05 | 50,46 | 35,49 | 5,25 | 0,08 |
|  | **Итого** |  | **9,50** | **9,9** | **71,35** | **412,62** | **0,11** | **0,32** | **16,31** | **4,25** | **120,46** | **147,4** | **23,95** | **1,18** |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 33 | Салат из свеклы  | 60 | 4,50 | 4,70 | 8,30 | 94,00 | 0,1 | 2,2 | 0,1 | 2,49 | 185,14 | 89,59 | 20,3 | 1,1 |
| 319 | Суп гороховый | 250 | 6,8 | 5,0 | 18,9 | 148,5 | 0,1 | 0,1 | 3,4 | 0,5 | 1,1 | 0,6 | 7,7 | 6,0 |
| 694 | Картофельное пюре | 150 | 7.07 | 8.08 | 31.06 | 213.94 | 0.14 | 9.54 | 0.02 | 0.26 | 95.17 | 98.62 | 32.32 | 1.29 |
| 608 | Котлета паровая | 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183,00 | 0,08 | 0,12 | 23,00 | 0,02 | 35,00 | 133,1 | 25,70 | 1,20 |
| 859 | Компот из яблок  | 200/15 | 0,68 | - | 21,01 | 46,87 | 0,02 | 7,2 | 0,02 | 0,14 | 15,6 | 9,75 | 5,92 | 0,31 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,5 | 14,6 | 71,0 | 0,00 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 14,7 | 13,3 | 60,9 | 1,4 |
|  | Вафли  | 20 | 1,5 | 2,0 | 14,9 | 83,4 | 0,0 | 0,0 | 2,0 | 0,7 | 5,8 | 18,0 | 4,0 | 0,4 |
|  | **Итого** |  | **35,79** | **29,52** | **121,33** | **840,71** | **0,44** | **19,26** | **28,54** | **4,01** | **352,51** | **362,9** | **156,8** | **10,7** |

**3 день**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Наименованиеблюда | Массапор-ций | Пищевыевещества(г на 100г) | Энерге-тичес-кая ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральныевещества(мг) |
|  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 168 | Каша манная молочная | 150 | 24,5 | 20,5 | 96,5 | 210 | 0,3 | 6,3 | - | - | 797,5 | 657,5 | 112,5 | 1,5 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 8,1 | 1 | 48,8 | 242 | 0,12 | - | - | - | 20,8 | 66,4 | 14 | 0,6 |
| 943 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | - | 15 | 58 | - | - | 0,1 | 0,08 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,87 |
| 41 | Масло сливочное | 5 | 0,0 | 4,10 | 0,05 | 37,5 | 0.0 | 0,0 | 29,50 | 0,56 | 0,50 | 1,0 | 0.0 | 0.0 |
|  | **Итого**  |  | **35,73** | **25,3** | **188,5** | **651,45** | **0,51** | **7,9** | **0,11** | **0,58** | **829,75** | **760** | **136,3** | **3,37** |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 43 | Салат из белокачан-ной капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 0,02 | 19,47 | 34,4 | 2,4 | 37,37 | 27,61 | 15,16 | 0,51 |
| 209 | Суп картофельный с фрикадельками | 250/25 | 4.98 | 8.19 | 11.14 | 144.19 | 0.04 | 1.01 | 0.16 | 0.02 | 51.41 | 97.2 | 9.5 | 0.6 |
| 688 | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 5,29 | 35,32 | 215,09 | 0,07 | 0,04 | - | 0,09 | 131,38 | 127,1 | 17,35 | 0,02 |
| 637 | Куры отварные | 80 | 10,84 | 12,11 | 5,39 | 167,77 | 0,08 | 0,1 | - | 0,9 | 177,9 | 191,2 | 15,9 | 0,12 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,5 | 14,6 | 71,0 | 0,00 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 14,7 | 13,3 | 60,9 | 1,4 |
| 869 | Кисель | 200/15 | 0,14 | 0,04 | 27,50 | 110,80 | 0,01 | 1,83 | 0,00 | 0,00 | 13,98 | 9,06 | 4,16 | 0,14 |
|  | **Итого** |  | **30,43** | **29,68** | **133,56** | **932,29** | **0,34** | **22,45** | **34,56** | **3,41** | **432,84** | **518,5** | **76,07** | **1,99** |

**4 день**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Наименованиеблюда | Массапор-ций | Пищевыевещества(г на 100г) | Энерге-тичес-кая ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральныевещества(мг) |
|  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | Вареники с творогом | 150/5 | 12,6 | 2,3 | 65 | 342 | 0,81 | - | - | - | 49,5 | 214,5 | 57 | 4,8 |
| 943 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | - | 15 | 58 | - | - | 0,1 | 0,08 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,87 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 8,1 | 1 | 48,8 | 242 | 0,12 | - | - | - | 20,8 | 66,4 | 14 | 0,6 |
| 42 | Сыр  | 10 | 2,53 | 7,1 | 0,05 | 87,6 | 0,005 | 0,38 | 0,04 | 0,56 | 150,11 | 81,95 | 7,65 | 0,18 |
|  | **Итого**  |  | **31.9** | **26,2** | **143,4** | **729,6** | **0,93** | **0,38** | **0,14** | **0,64** | **78,3** | **290,9** | **75** | **5,6** |
| **ОБЕД** |
| 6 | Салат из моркови и яблок | 50 | 0,42 | 0,08 | 4,81 | 20,40 | 0,03 | 3,13 | 0,0 | 0,0 | 12,16 | 3,54 | 10,8 | 4,0 |
|  | Суп с вермишелью | 250 | 5,48 | 5,5 | 14,41 | 142,8 | 0,07 | 6,07 | 0,08 | 0,42 | 98,42 | 93,95 | 21,9 | 0,28 |
|  | Рис отварной | 150 | 3,11 | 4,07 | 30,2 | 180,14 | 0,024 | 0,156 | - | 0,228 | 2,652 | 131,6 | 8,09 | 0,22 |
| 591 | Гуляш из отварного мяса курицы | 80 | 10,84 | 12,11 | 5,39 | 167,77 | 0,08 | 0,1 | - | 0,9 | 177,9 | 191,2 | 15,9 | 0,12 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,5 | 14,6 | 71,0 | 0,00 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 14,7 | 13,3 | 60,9 | 1,4 |
|  | Сок  | 200 | 2,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,2 | 14,0 | 8,0 | 2,8 | 0,0 |
|  | **Итого**  |  | **19,3** | **22,7** | **76,15** | **845,11** | **59,06** | **16,35** | **12,21** | **9,54** | **97,46** | **382,9** | **86,98** | **3,82** |

**5 день**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Наименованиеблюда | Массапор-ций | Пищевыевещества(г на 100г) | Энерге-тичес-кая ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральныевещества(мг) |
|  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **ЗАВТРАК** |
| 448 | Каша молочная овсяная | 120/10 | 8,1 | 8,3 | 54,0 | 323,3 | 0,1 | 0,2 | 16,3 | 4,2 | 70,0 | 112,0 | 18,7 | 1,10 |
| 959 | Чай с лимоном | 200/20 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | 0,0 | 122,0 | 90,00 | 14,00 | 0,56 |
|  | **Итого** |  | **11,62** | **12,02** | **79,49** | **268,5** | **0,14** | **1,50** | **16,31** | **4,2** | **192,00** | **202,0** | **32,7** | **1,66** |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Винегрет  | 60 | 1,4 | 3,6 | 7,2 | 68 | 0,05 | 16,2 | 7,8 | 0,23 | 22,3 | 7,5 | 4,2 | 0,18 |
|  | Борщ с капустой и сметаной | 250/5 | 6,41 | 8,52 | 4,69 | 142,58 | 0,14 | 6,11 | 0,12 | 0,04 | 89,16 | 83,22 | 23,3 | 0,11 |
|  | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 5,29 | 35,32 | 215,09 | 0,07 | 0,04 | - | 0,09 | 131,38 | 127,1 | 17,35 | 0,02 |
| 608 | Котлета паровая | 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183,00 | 0,08 | 0,12 | 23,00 | 0,02 | 35,00 | 133,1 | 25,70 | 1,20 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,5 | 14,6 | 71,0 | 0,00 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 14,7 | 13,3 | 60,9 | 1,4 |
| 859 | Компот из яблок  | 200/15 | 0,68 | - | 21,01 | 46,87 | 0,02 | 7,2 | 0,02 | 0,14 | 15,6 | 9,75 | 5,92 | 0,31 |
|  | **Итого** |  | **34,55** | **27,65** | **129,58** | **897,54** | **0,48** | **29,67** | **30,94** | **0,52** | **314,24** | **427,1** | **90,47** | **2,42** |

**6 день**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименованиеблюда | Массапор-ций | Пищевыевещества(г на 100г) | Энерге-тичес-кая ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральныевещества(мг) |
|  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Каша рисовая молочная | 150 | 2,32 | 3,96 | 28,97 | 161,00 | 0,02 | 0,00 | 20,00 | - | 4,70 | 50,60 | 16,40 | 0,36 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 6,1 | 0,7 | 37,4 | 170,9 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 16,0 | 22,4 | 55,0 | 1,0 |
| Масло сливочное | 5 | 0,0 | 4,10 | 0,05 | 37,5 | 0.0 | 0,0 | 29,50 | 0,56 | 0,50 | 1,0 | 0.0 | 0.0 |
| **Итого**  |  | **8,62** | **8,76** | **80,42** | **397,4** | **0,02** | **0,1** | **49,5** | **0,56** | **27,2** | **73,0** | **71,4** | **1,76** |
| **ОБЕД** |
| 43 | Салат из белокачан-ной капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 0,02 | 19,47 | 34,4 | 2,4 | 37,37 | 27,61 | 15,16 | 0,51 |
| 197 | Суп рассольник | 200 | 2,00 | 5,11 | 16,93 | 121,75 | 0,10 | 7,54 | 0,00 | 29,0 | 24,95 | 63,30 | 26,40 | 0,94 |
| 679 | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 0,18 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 12,98 | 208,5 | 67,50 | 3,95 |
| 501 | Рыба отварная | 80 | 10,84 | 12,11 | 5,39 | 167,77 | 0,08 | 0,1 | - | 0,9 | 177,9 | 191,2 | 15,9 | 0,12 |
| 869 | Кисель | 200 | 0,14 | 0,04 | 27,50 | 110,80 | 0,01 | 1,83 | 0,00 | 0,00 | 13,98 | 9,06 | 4,16 | 0,14 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,5 | 14,6 | 71,0 | 0,00 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 14,7 | 13,3 | 60,9 | 1,4 |
|  | Фрукт  | 100 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,0 | 0,4 | 0,3 | 59,0 | 0,00 | 2,7 | 0,00 | 0,00 | 3,4 |
|  | **Итого** |  | **33,77** | **33,00** | **124,6** | **842,64** | **0,88** | **30,16** | **93,42** | **31,4** | **131,04** | **516,3** | **200,1** | **12,66** |

**7 день**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Наименованиеблюда | Массапор-ций | Пищевыевещества(г на 100г) | Энерге-тичес-кая ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральныевещества(мг) |
|  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 323 | Пельмени | 120/10 | 8,1 | 8,3 | 54,0 | 323,3 | 0,1 | 0,2 | 16,3 | 4,2 | 70,0 | 112,0 | 18,7 | 1,10 |
| 951 | Кофейный напиток с молоком | 200/15 | 1,4 | 1,6 | 17,35 | 89,32 | 0,01 | 0,12 | 0,01 | 0,05 | 50,46 | 35,49 | 5,25 | 0,08 |
|  | **Итого** |  | **9,50** | **9,9** | **71,35** | **412,62** | **0,11** | **0,32** | **16,31** | **4,25** | **120,46** | **147,4** | **23,95** | **1,18** |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 33 | Салат из свеклы  | 60 | 4,50 | 4,70 | 8,30 | 94,00 | 0,1 | 2,2 | 0,1 | 2,49 | 185,14 | 89,59 | 20,3 | 1,1 |
| 319 | Суп гороховый | 250 | 6,8 | 5,0 | 18,9 | 148,5 | 0,1 | 0,1 | 3,4 | 0,5 | 1,1 | 0,6 | 7,7 | 6,0 |
| 694 | Картофельное пюре | 150 | 7.07 | 8.08 | 31.06 | 213.94 | 0.14 | 9.54 | 0.02 | 0.26 | 95.17 | 98.62 | 32.32 | 1.29 |
| 608 | Котлета паровая | 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183,00 | 0,08 | 0,12 | 23,00 | 0,02 | 35,00 | 133,1 | 25,70 | 1,20 |
| 859 | Компот из яблок  | 200/15 | 0,68 | - | 21,01 | 46,87 | 0,02 | 7,2 | 0,02 | 0,14 | 15,6 | 9,75 | 5,92 | 0,31 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,5 | 14,6 | 71,0 | 0,00 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 14,7 | 13,3 | 60,9 | 1,4 |
|  | Вафли  | 20 | 1,5 | 2,0 | 14,9 | 83,4 | 0,0 | 0,0 | 2,0 | 0,7 | 5,8 | 18,0 | 4,0 | 0,4 |
|  | **Итого** |  | **35,79** | **29,52** | **121,33** | **840,71** | **0,44** | **19,26** | **28,54** | **4,01** | **352,51** | **362,9** | **156,8** | **10,7** |

**8 день**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Наименованиеблюда | Массапор-ций | Пищевыевещества(г на 100г) | Энерге-тичес-кая ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральныевещества(мг) |
|  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 168 | Каша манная молочная | 150 | 24,5 | 20,5 | 96,5 | 210 | 0,3 | 6,3 | - | - | 797,5 | 657,5 | 112,5 | 1,5 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 8,1 | 1 | 48,8 | 242 | 0,12 | - | - | - | 20,8 | 66,4 | 14 | 0,6 |
| 943 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | - | 15 | 58 | - | - | 0,1 | 0,08 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,87 |
| 41 | Масло сливочное | 5 | 0,0 | 4,10 | 0,05 | 37,5 | 0.0 | 0,0 | 29,50 | 0,56 | 0,50 | 1,0 | 0.0 | 0.0 |
|  | **Итого**  |  | **35,73** | **25,3** | **188,5** | **651,45** | **0,51** | **7,9** | **0,11** | **0,58** | **829,75** | **760** | **136,3** | **3,37** |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 43 | Салат из белокачан-ной капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 0,02 | 19,47 | 34,4 | 2,4 | 37,37 | 27,61 | 15,16 | 0,51 |
| 209 | Суп картофельный с фрикадельками | 250/25 | 4.98 | 8.19 | 11.14 | 144.19 | 0.04 | 1.01 | 0.16 | 0.02 | 51.41 | 97.2 | 9.5 | 0.6 |
| 688 | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 5,29 | 35,32 | 215,09 | 0,07 | 0,04 | - | 0,09 | 131,38 | 127,1 | 17,35 | 0,02 |
| 637 | Куры отварные | 80 | 10,84 | 12,11 | 5,39 | 167,77 | 0,08 | 0,1 | - | 0,9 | 177,9 | 191,2 | 15,9 | 0,12 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,5 | 14,6 | 71,0 | 0,00 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 14,7 | 13,3 | 60,9 |  |
| 869 | Кисель | 200/15 | 0,14 | 0,04 | 27,50 | 110,80 | 0,01 | 1,83 | 0,00 | 0,00 | 13,98 | 9,06 | 4,16 | 0,14 |
|  | **Итого** |  | **30,43** | **29,68** | **133,56** | **932,29** | **0,34** | **22,45** | **34,56** | **3,41** | **432,84** | **518,5** | **76,07** | **1,99** |

**9 день**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Наименованиеблюда | Массапор-ций | Пищевыевещества(г на 100г) | Энерге-тичес-кая ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральныевещества(мг) |
|  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | Вареники с творогом | 150/5 | 12,6 | 2,3 | 65 | 342 | 0,81 | - | - | - | 49,5 | 214,5 | 57 | 4,8 |
| 943 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | - | 15 | 58 | - | - | 0,1 | 0,08 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,87 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 8,1 | 1 | 48,8 | 242 | 0,12 | - | - | - | 20,8 | 66,4 | 14 | 0,6 |
| 42 | Сыр  | 10 | 2,53 | 7,1 | 0,05 | 87,6 | 0,005 | 0,38 | 0,04 | 0,56 | 150,11 | 81,95 | 7,65 | 0,18 |
|  | **Итого**  |  | **31.9** | **26,2** | **143,4** | **729,6** | **0,93** | **0,38** | **0,14** | **0,64** | **78,3** | **290,9** | **75** | **5,6** |
| **ОБЕД** |
| 6 | Салат из моркови и яблок | 50 | 0,42 | 0,08 | 4,81 | 20,40 | 0,03 | 3,13 | 0,0 | 0,0 | 12,16 | 3,54 | 10,8 | 4,0 |
|  | Суп с вермишелью | 250 | 5,48 | 5,5 | 14,41 | 142,8 | 0,07 | 6,07 | 0,08 | 0,42 | 98,42 | 93,95 | 21,9 | 0,28 |
|  | Рис отварной | 150 | 3,11 | 4,07 | 30,2 | 180,14 | 0,024 | 0,156 | - | 0,228 | 2,652 | 131,6 | 8,09 | 0,22 |
| 591 | Гуляш из отварного мяса курицы | 80 | 10,84 | 12,11 | 5,39 | 167,77 | 0,08 | 0,1 | - | 0,9 | 177,9 | 191,2 | 15,9 | 0,12 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,5 | 14,6 | 71,0 | 0,00 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 14,7 | 13,3 | 60,9 | 1,4 |
|  | Сок  | 200 | 2,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,2 | 14,0 | 8,0 | 2,8 | 0,0 |
|  | **Итого**  |  | **19,3** | **22,7** | **76,15** | **845,11** | **59,06** | **16,35** | **12,21** | **9,54** | **97,46** | **382,9** | **86,98** | **3,82** |

**10 день**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Наименованиеблюда | Массапор-ций | Пищевыевещества(г на 100г) | Энерге-тичес-кая ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральныевещества(мг) |
|  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **ЗАВТРАК** |
| 448 | Каша молочная овсяная | 120/10 | 8,1 | 8,3 | 54,0 | 323,3 | 0,1 | 0,2 | 16,3 | 4,2 | 70,0 | 112,0 | 18,7 | 1,10 |
| 959 | Чай с лимоном | 200/20 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | 0,0 | 122,0 | 90,00 | 14,00 | 0,56 |
|  | **Итого** |  | **11,62** | **12,02** | **79,49** | **268,5** | **0,14** | **1,50** | **16,31** | **4,2** | **192,00** | **202,0** | **32,7** | **1,66** |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Винегрет  | 60 | 1,4 | 3,6 | 7,2 | 68 | 0,05 | 16,2 | 7,8 | 0,23 | 22,3 | 7,5 | 4,2 | 0,18 |
|  | Борщ с капустой и сметаной | 250/5 | 6,41 | 8,52 | 4,69 | 142,58 | 0,14 | 6,11 | 0,12 | 0,04 | 89,16 | 83,22 | 23,3 | 0,11 |
|  | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 5,29 | 35,32 | 215,09 | 0,07 | 0,04 | - | 0,09 | 131,38 | 127,1 | 17,35 | 0,02 |
| 608 | Котлета паровая | 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183,00 | 0,08 | 0,12 | 23,00 | 0,02 | 35,00 | 133,1 | 25,70 | 1,20 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,5 | 14,6 | 71,0 | 0,00 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 14,7 | 13,3 | 60,9 | 1,4 |
| 859 | Компот из яблок  | 200/15 | 0,68 | - | 21,01 | 46,87 | 0,02 | 7,2 | 0,02 | 0,14 | 15,6 | 9,75 | 5,92 | 0,31 |
|  | **Итого** |  | **34,55** | **27,65** | **129,58** | **897,54** | **0,48** | **29,67** | **30,94** | **0,52** | **314,24** | **427,1** | **90,47** | **2,42** |

**Меню учащихся 12 - 18 лет**

**1 день**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Наименованиеблюда | Массапор-ций | Пищевыевещества(г на 100г) | Энерге-тичес-кая ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральныевещества(мг) |
|  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 168 | Каша рисовая молочная | 200 | 24,5 | 20,5 | 96,5 | 210 | 0,3 | 6,3 | - | - | 797,5 | 657,5 | 112,5 | 1,5 |
| 943 | Чай с сахаром | 200/20 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 8,1 | 1 | 48,8 | 242 | 0,12 | - | - | - | 20,8 | 66,4 | 14 | 0,6 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 0,0 | 8,20 | 0,10 | 75 | 0.0 | 0,0 | 59 | 1,12 | 1,00 | 2,0 | 0.0 | 0.0 |
|  | **Итого**  |  | **32,8** | **29,70** | **159,40** | **555,0** | **0,42** | **6,3** | **59,0** | **1,12** | **825,3** | **725,9** | **126,5** | **0,10** |
| **ОБЕД** |
| 43 | Салат из белокачан-ной капусты | 100 | 1,41 | 5,08 | 8,65 | 85,90 | 0,02 | 34,95 | 0,00 | 0,0 | 44,67 | 24,71 | 13,16 | 0,54 |
| 197 | Суп рассольник | 250 | 2,00 | 5,11 | 16,93 | 121,75 | 0,10 | 7,54 | 0,00 | 29,0 | 24,95 | 63,30 | 26,40 | 0,94 |
| 679 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8,95 | 6,73 | 43,00 | 276,53 | 0,22 | 0,00 | 0,02 | 0,0 | 15,57 | 81,00 | 250,2 | 4,73 |
| 501 | Рыба отварная | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 869 | Кисель | 200 | 0,14 | 0,04 | 27,50 | 110,80 | 0,01 | 1,83 | 0,00 | 0,00 | 13,98 | 9,06 | 4,16 | 0,14 |
|  | Хлеб ржаной | 80 | 8,1 | 1 | 48,8 | 242 | 0,12 | - | - | - | 20,8 | 66,4 | 14 | 0,6 |
|  | Фрукт  | 200 | 9,1 | 9,02 | 21,3 | 91,0 | 0,6 | 0,4 | 61,0 | 0,00 | 2,9 | 0,00 | 0,00 | 3,6 |
|  | **Итого** |  | **33,77** | **33,00** | **124,6** | **927,64** | **0,88** | **30,16** | **93,42** | **31,4** | **131,04** | **516,3** | **200,1** | **12,66** |

**2 день**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Наименованиеблюда | Массапор-ций | Пищевыевещества(г на 100г) | Энерге-тичес-кая ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральныевещества(мг) |
|  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 448 | Пельмени  | 150/10 | 8,3 | 8,5 | 56,0 | 323,8 | 0,2 | 0,3 | 16,7 | 4,5 | 70,4 | 112,8 | 18,9 | 1,13 |
| 951 | Кофейный напиток с молоком | 200/20 | 1,5 | 1,8 | 17,39 | 89,38 | 0,02 | 0,14 | 0,02 | 0,06 | 50,49 | 36,2 | 5,28 | 0,09 |
|  | **Итого** |  | **9,80** | **9,9** | **71,35** | **413,18** | **0,11** | **0,32** | **16,31** | **4,25** | **120,46** | **147,4** | **23,95** | **1,18** |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 33 | Салат из свеклы  | 100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 | 0,02 | 9,50 | 0,00 | 0,00 | 35,15 | 20,90 | 40,97 | 1,33 |
| 319 | Суп гороховый | 250 | 6,8 | 5,0 | 18,9 | 148,5 | 0,1 | 0,1 | 3,4 | 0,5 | 1,1 | 0,6 | 7,7 | 6,0 |
| 694 | Картофельное пюре | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | 0,16 | 21,80 | 30,60 | 0,00 | 44,37 | 33,30 | 103,91 | 1,21 |
| 608 | Котлета паровая | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 | 0,10 | 0,15 | 28,75 | 0,01 | 43,75 | 32,13 | 166,3 | 1,50 |
| 859 | Компот из яблок  | 200/20 | 0,68 | - | 21,01 | 46,87 | 0,02 | 7,2 | 0,02 | 0,14 | 15,6 | 9,75 | 5,92 | 0,31 |
|  | Хлеб ржаной | 80 | 8,1 | 1 | 48,8 | 242 | 0,12 | - | - | - | 20,8 | 66,4 | 14 | 0,6 |
|  | Вафли  | 40 | 3,00 | 4,0 | 30,0 | 166,8 | 0,0 | 0,0 | 4,0 | 1,4 | 11,6 | 36,0 | 8,0 | 0,8 |
|  | **Итого** |  | **35,79** | **29,52** | **121,33** | **922,32** | **0,44** | **19,26** | **28,54** | **4,01** | **352,51** | **362,9** | **156,8** | **10,7** |

**3 день**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Наименованиеблюда | Массапор-ций | Пищевыевещества(г на 100г) | Энерге-тичес-кая ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральныевещества(мг) |
|  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 168 | Каша манная молочная | 200 | 24,5 | 20,5 | 96,5 | 210 | 0,3 | 6,3 | - | - | 797,5 | 657,5 | 112,5 | 1,5 |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 8,1 | 1 | 48,8 | 242 | 0,12 | - | - | - | 20,8 | 66,4 | 14 | 0,6 |
| 943 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | - | 15 | 58 | - | - | 0,1 | 0,08 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,87 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 0,0 | 8,20 | 0,10 | 75 | 0.0 | 0,0 | 59 | 1,12 | 1,00 | 2,0 | 0.0 | 0.0 |
|  | **Итого**  |  | **35,73** | **25,3** | **188,5** | **585** | **0,51** | **7,9** | **0,11** | **0,58** | **829,75** | **760** | **136,3** | **3,37** |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 43 | Салат из белокачан-ной капусты | 100 | 1,41 | 5,08 | 8,65 | 85,90 | 0,02 | 34,95 | 0,00 | 0,0 | 44,67 | 24,71 | 13,16 | 0,54 |
| 209 | Суп картофельный с фрикадельками | 250/25 | 4.98 | 8.19 | 11.14 | 144.19 | 0.04 | 1.01 | 0.16 | 0.02 | 51.41 | 97.2 | 9.5 | 0.6 |
| 688 | Макароны отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 0,07 | 0,00 | 25,20 | 0,0 | 5,83 | 25,34 | 44,60 | 1,33 |
| 637 | Куры отварные | 100 | 21,10 | 13,60 | 0,00 | 206,25 | 0,04 | 0,00 | 20,00 | 0,2 | 39,00 | 20,00 | 143,00 | 1,80 |
|  | Хлеб ржаной | 80 | 8,1 | 1 | 48,8 | 242 | 0,12 | - | - | - | 20,8 | 66,4 | 14 | 0,6 |
| 869 | Кисель | 200/20 | 0,14 | 0,04 | 27,50 | 110,80 | 0,01 | 1,83 | 0,00 | 0,00 | 13,98 | 9,06 | 4,16 | 0,14 |
|  | **Итого** |  | **30,43** | **29,68** | **133,56** | **991,05** | **0,34** | **22,45** | **34,56** | **3,41** | **432,84** | **518,5** | **76,07** | **1,99** |

**4 день**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Наименованиеблюда | Массапор-ций | Пищевыевещества(г на 100г) | Энерге-тичес-кая ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральныевещества(мг) |
|  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | Вареники с творогом | 200/5 | 18,9 | 4,6 | 130 | 456 | 1,62 | - | - | - | 99 | 429 | 114 | 49,6 |
| 943 | Чай с сахаром | 200/20 | 0,2 | - | 15 | 58 | - | - | 0,1 | 0,08 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,87 |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 8,1 | 1 | 48,8 | 242 | 0,12 | - | - | - | 20,8 | 66,4 | 14 | 0,6 |
| 42 | Сыр  | 20 | 5,2 | 14 | 0,1 | 175,2 | 0,01 | 0,76 | 0,08 | 1,12 | 300,22 | 162,2 | 15,1 | 0,36 |
|  | **Итого**  |  | **31.9** | **26,2** | **143,4** | **931,2** | **0,93** | **0,38** | **0,14** | **0,64** | **78,3** | **290,9** | **75** | **5,6** |
| **ОБЕД** |
| 6 | Салат из моркови и яблок | 80 | 0,84 | 0,16 | 5,62 | 40,80 | 0,06 | 6,26 | 0,0 | 0,0 | 24,32 | 7,15 | 21,2 | 8,0 |
|  | Суп с вермишелью | 250 | 5,48 | 5,5 | 14,41 | 142,8 | 0,07 | 6,07 | 0,08 | 0,42 | 98,42 | 93,95 | 21,9 | 0,28 |
|  | Рис отварной | 180 | 4,09 | 4,52 | 31,5 | 360,28 | 0,048 | 0,312 | - | 0,456 | 5,304 | 263,2 | 17,8 | 0,44 |
| 591 | Гуляш из отварного мяса курицы | 100 | 12,56 | 15,64 | 7,69 | 177,97 | 0,09 | 0,2 | - | 1,0 | 354,8 | 382,4 | 31,0 | 0,24 |
|  | Хлеб ржаной | 80 | 8,1 | 1 | 48,8 | 242 | 0,12 | - | - | - | 20,8 | 66,4 | 14 | 0,6 |
|  | Сок  | 200 | 2,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,2 | 14,0 | 8,0 | 2,8 | 0,0 |
|  | **Итого**  |  | **19,3** | **22,7** | **76,15** | **1055,85** | **59,06** | **16,35** | **12,21** | **9,54** | **97,46** | **382,9** | **86,98** | **3,82** |

**5 день**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Наименованиеблюда | Массапор-ций | Пищевыевещества(г на 100г) | Энерге-тичес-кая ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральныевещества(мг) |
|  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **ЗАВТРАК** |
| 448 | Каша молочная овсяная | 150/10 | 8,3 | 8,5 | 56,0 | 323,8 | 0,2 | 0,3 | 16,7 | 4,5 | 70,4 | 112,8 | 18,9 | 1,13 |
| 959 | Чай с лимоном | 200/20 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | 0,0 | 122,0 | 90,00 | 14,00 | 0,56 |
|  | **Итого** |  | **11,62** | **12,02** | **79,49** | **469,0** | **0,14** | **1,50** | **16,31** | **4,2** | **192,00** | **202,0** | **32,7** | **1,66** |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Винегрет  | 100 | 1,4 | 3,6 | 7,2 | 68 | 0,05 | 16,2 | 7,8 | 0,23 | 22,3 | 7,5 | 4,2 | 0,18 |
|  | Борщ с капустой и сметаной | 250/5 | 6,41 | 8,52 | 4,69 | 142,58 | 0,14 | 6,11 | 0,12 | 0,04 | 89,16 | 83,22 | 23,3 | 0,11 |
|  | Макароны отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 0,07 | 0,00 | 25,20 | 0,0 | 5,83 | 25,34 | 44,60 | 1,33 |
| 608 | Котлета паровая | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 | 0,10 | 0,15 | 28,75 | 0,01 | 43,75 | 32,13 | 166,3 | 1,50 |
|  | Хлеб ржаной | 80 | 8,1 | 1 | 48,8 | 242 | 0,12 | - | - | - | 20,8 | 66,4 | 14 | 0,6 |
| 859 | Компот из яблок  | 200/20 | 0,68 | - | 21,01 | 46,87 | 0,02 | 7,2 | 0,02 | 0,14 | 15,6 | 9,75 | 5,92 | 0,31 |
|  | **Итого** |  | **34,55** | **27,65** | **129,58** | **930,34** | **0,48** | **29,67** | **30,94** | **0,52** | **314,24** | **427,1** | **90,47** | **2,42** |

**6 день**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Наименованиеблюда | Массапор-ций | Пищевыевещества(г на 100г) | Энерге-тичес-кая ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральныевещества(мг) |
|  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 168 | Каша рисовая молочная | 200 | 24,5 | 20,5 | 96,5 | 210 | 0,3 | 6,3 | - | - | 797,5 | 657,5 | 112,5 | 1,5 |
| 943 | Чай с сахаром | 200/20 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 8,1 | 1 | 48,8 | 242 | 0,12 | - | - | - | 20,8 | 66,4 | 14 | 0,6 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 0,0 | 8,20 | 0,10 | 75 | 0.0 | 0,0 | 59 | 1,12 | 1,00 | 2,0 | 0.0 | 0.0 |
|  | **Итого**  |  | **32,8** | **29,70** | **159,40** | **555,0** | **0,42** | **6,3** | **59,0** | **1,12** | **825,3** | **725,9** | **126,5** | **0,10** |
| **ОБЕД** |
| 43 | Салат из белокачан-ной капусты | 100 | 1,41 | 5,08 | 8,65 | 85,90 | 0,02 | 34,95 | 0,00 | 0,0 | 44,67 | 24,71 | 13,16 | 0,54 |
| 197 | Суп рассольник | 250 | 2,00 | 5,11 | 16,93 | 121,75 | 0,10 | 7,54 | 0,00 | 29,0 | 24,95 | 63,30 | 26,40 | 0,94 |
| 679 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8,95 | 6,73 | 43,00 | 276,53 | 0,22 | 0,00 | 0,02 | 0,0 | 15,57 | 81,00 | 250,2 | 4,73 |
| 501 | Рыба отварная | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 869 | Кисель | 200 | 0,14 | 0,04 | 27,50 | 110,80 | 0,01 | 1,83 | 0,00 | 0,00 | 13,98 | 9,06 | 4,16 | 0,14 |
|  | Хлеб ржаной | 80 | 8,1 | 1 | 48,8 | 242 | 0,12 | - | - | - | 20,8 | 66,4 | 14 | 0,6 |
|  | Фрукт  | 200 | 9,1 | 9,02 | 21,3 | 91,0 | 0,6 | 0,4 | 61,0 | 0,00 | 2,9 | 0,00 | 0,00 | 3,6 |
|  | **Итого** |  | **33,77** | **33,00** | **124,6** | **927,64** | **0,88** | **30,16** | **93,42** | **31,4** | **131,04** | **516,3** | **200,1** | **12,66** |

**7 день**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Наименованиеблюда | Массапор-ций | Пищевыевещества(г на 100г) | Энерге-тичес-кая ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральныевещества(мг) |
|  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 448 | Пельмени | 150/10 | 8,3 | 8,5 | 56,0 | 323,8 | 0,2 | 0,3 | 16,7 | 4,5 | 70,4 | 112,8 | 18,9 | 1,13 |
| 951 | Кофейный напиток с молоком | 200/20 | 1,5 | 1,8 | 17,39 | 89,38 | 0,02 | 0,14 | 0,02 | 0,06 | 50,49 | 36,2 | 5,28 | 0,09 |
|  | **Итого** |  | **9,80** | **9,9** | **71,35** | **413,18** | **0,11** | **0,32** | **16,31** | **4,25** | **120,46** | **147,4** | **23,95** | **1,18** |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 33 | Салат из свеклы  | 100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 | 0,02 | 9,50 | 0,00 | 0,00 | 35,15 | 20,90 | 40,97 | 1,33 |
| 319 | Суп гороховый | 250 | 6,8 | 5,0 | 18,9 | 148,5 | 0,1 | 0,1 | 3,4 | 0,5 | 1,1 | 0,6 | 7,7 | 6,0 |
| 694 | Картофельное пюре | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | 0,16 | 21,80 | 30,60 | 0,00 | 44,37 | 33,30 | 103,91 | 1,21 |
| 608 | Котлета паровая | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 | 0,10 | 0,15 | 28,75 | 0,01 | 43,75 | 32,13 | 166,3 | 1,50 |
| 859 | Компот из яблок  | 200/20 | 0,68 | - | 21,01 | 46,87 | 0,02 | 7,2 | 0,02 | 0,14 | 15,6 | 9,75 | 5,92 | 0,31 |
|  | Хлеб ржаной | 80 | 8,1 | 1 | 48,8 | 242 | 0,12 | - | - | - | 20,8 | 66,4 | 14 | 0,6 |
|  | Вафли  | 40 | 3,00 | 4,0 | 30,0 | 166,8 | 0,0 | 0,0 | 4,0 | 1,4 | 11,6 | 36,0 | 8,0 | 0,8 |
|  | **Итого** |  | **35,79** | **29,52** | **121,33** | **922,32** | **0,44** | **19,26** | **28,54** | **4,01** | **352,51** | **362,9** | **156,8** | **10,7** |

**8 день**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Наименованиеблюда | Массапор-ций | Пищевыевещества(г на 100г) | Энерге-тичес-кая ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральныевещества(мг) |
|  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 168 | Каша манная молочная | 200 | 24,5 | 20,5 | 96,5 | 210 | 0,3 | 6,3 | - | - | 797,5 | 657,5 | 112,5 | 1,5 |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 8,1 | 1 | 48,8 | 242 | 0,12 | - | - | - | 20,8 | 66,4 | 14 | 0,6 |
| 943 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | - | 15 | 58 | - | - | 0,1 | 0,08 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,87 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 0,0 | 8,20 | 0,10 | 75 | 0.0 | 0,0 | 59 | 1,12 | 1,00 | 2,0 | 0.0 | 0.0 |
|  | **Итого**  |  | **35,73** | **25,3** | **188,5** | **585** | **0,51** | **7,9** | **0,11** | **0,58** | **829,75** | **760** | **136,3** | **3,37** |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 43 | Салат из белокачан-ной капусты | 100 | 1,41 | 5,08 | 8,65 | 85,90 | 0,02 | 34,95 | 0,00 | 0,0 | 44,67 | 24,71 | 13,16 | 0,54 |
| 209 | Суп картофельный с фрикадельками | 250/25 | 4.98 | 8.19 | 11.14 | 144.19 | 0.04 | 1.01 | 0.16 | 0.02 | 51.41 | 97.2 | 9.5 | 0.6 |
| 688 | Макароны отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 0,07 | 0,00 | 25,20 | 0,0 | 5,83 | 25,34 | 44,60 | 1,33 |
| 637 | Куры отварные | 100 | 21,10 | 13,60 | 0,00 | 206,25 | 0,04 | 0,00 | 20,00 | 0,2 | 39,00 | 20,00 | 143,00 | 1,80 |
|  | Хлеб ржаной | 80 | 8,1 | 1 | 48,8 | 242 | 0,12 | - | - | - | 20,8 | 66,4 | 14 | 0,6 |
| 869 | Кисель | 200/20 | 0,14 | 0,04 | 27,50 | 110,80 | 0,01 | 1,83 | 0,00 | 0,00 | 13,98 | 9,06 | 4,16 | 0,14 |
|  | **Итого** |  | **30,43** | **29,68** | **133,56** | **991,05** | **0,34** | **22,45** | **34,56** | **3,41** | **432,84** | **518,5** | **76,07** | **1,99** |

**9 день**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Наименованиеблюда | Массапор-ций | Пищевыевещества(г на 100г) | Энерге-тичес-кая ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральныевещества(мг) |
|  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | Вареники с творогом | 200/5 | 18,9 | 4,6 | 130 | 456 | 1,62 | - | - | - | 99 | 429 | 114 | 49,6 |
| 943 | Чай с сахаром | 200/20 | 0,2 | - | 15 | 58 | - | - | 0,1 | 0,08 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,87 |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 8,1 | 1 | 48,8 | 242 | 0,12 | - | - | - | 20,8 | 66,4 | 14 | 0,6 |
| 42 | Сыр  | 20 | 5,2 | 14 | 0,1 | 175,2 | 0,01 | 0,76 | 0,08 | 1,12 | 300,22 | 162,2 | 15,1 | 0,36 |
|  | **Итого**  |  | **31.9** | **26,2** | **143,4** | **931,2** | **0,93** | **0,38** | **0,14** | **0,64** | **78,3** | **290,9** | **75** | **5,6** |
| **ОБЕД** |
| 6 | Салат из моркови и яблок | 80 | 0,84 | 0,16 | 5,62 | 40,80 | 0,06 | 6,26 | 0,0 | 0,0 | 24,32 | 7,15 | 21,2 | 8,0 |
|  | Суп с вермишелью | 250 | 5,48 | 5,5 | 14,41 | 142,8 | 0,07 | 6,07 | 0,08 | 0,42 | 98,42 | 93,95 | 21,9 | 0,28 |
|  | Рис отварной | 180 | 4,09 | 4,52 | 31,5 | 360,28 | 0,048 | 0,312 | - | 0,456 | 5,304 | 263,2 | 17,8 | 0,44 |
| 591 | Гуляш из курицы | 100 | 12,56 | 15,64 | 7,69 | 177,97 | 0,09 | 0,2 | - | 1,0 | 354,8 | 382,4 | 31,0 | 0,24 |
|  | Хлеб ржаной | 80 | 8,1 | 1 | 48,8 | 242 | 0,12 | - | - | - | 20,8 | 66,4 | 14 | 0,6 |
|  | Сок  | 200 | 2,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,2 | 14,0 | 8,0 | 2,8 | 0,0 |
|  | **Итого**  |  | **19,3** | **22,7** | **76,15** | **1055,85** | **59,06** | **16,35** | **12,21** | **9,54** | **97,46** | **382,9** | **86,98** | **3,82** |

**10 день**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Наименованиеблюда | Массапор-ций | Пищевыевещества(г на 100г) | Энерге-тичес-кая ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральныевещества(мг) |
|  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **ЗАВТРАК** |
| 448 | Каша молочная овсяная | 150/10 | 8,3 | 8,5 | 56,0 | 323,8 | 0,2 | 0,3 | 16,7 | 4,5 | 70,4 | 112,8 | 18,9 | 1,13 |
| 959 | Чай с лимоном | 200/20 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | 0,0 | 122,0 | 90,00 | 14,00 | 0,56 |
|  | **Итого** |  | **11,62** | **12,02** | **79,49** | **469,0** | **0,14** | **1,50** | **16,31** | **4,2** | **192,00** | **202,0** | **32,7** | **1,66** |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Винегрет  | 100 | 1,4 | 3,6 | 7,2 | 68 | 0,05 | 16,2 | 7,8 | 0,23 | 22,3 | 7,5 | 4,2 | 0,18 |
|  | Борщ с капустой и сметаной | 250/5 | 6,41 | 8,52 | 4,69 | 142,58 | 0,14 | 6,11 | 0,12 | 0,04 | 89,16 | 83,22 | 23,3 | 0,11 |
|  | Макароны отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 0,07 | 0,00 | 25,20 | 0,0 | 5,83 | 25,34 | 44,60 | 1,33 |
| 608 | Котлета паровая | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 | 0,10 | 0,15 | 28,75 | 0,01 | 43,75 | 32,13 | 166,3 | 1,50 |
|  | Хлеб ржаной | 80 | 8,1 | 1 | 48,8 | 242 | 0,12 | - | - | - | 20,8 | 66,4 | 14 | 0,6 |
| 859 | Компот из яблок  | 200/20 | 0,68 | - | 21,01 | 46,87 | 0,02 | 7,2 | 0,02 | 0,14 | 15,6 | 9,75 | 5,92 | 0,31 |
|  | **Итого** |  | **34,55** | **27,65** | **129,58** | **930,34** | **0,48** | **29,67** | **30,94** | **0,52** | **314,24** | **427,1** | **90,47** | **2,42** |