

**Примерное десятидневное меню одноразового питания учащихся 1-4 классов (7-11 лет) муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Варсковская средняя школа» муниципального образования- Рязанский муниципальный район Рязанской области и «Шумашской основной школы»-филиала муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Варсковская средняя школа» муниципального образования- Рязанский муниципальный район Рязанской области**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| № | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(калл) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | **Продукт йогуртный** | **95** | 2,3 | 2,5 | 15,9 | 95 |  |  |  |  | 135 |  |  |  |
|  | **Банан** | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 |  | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  | **Сыр российский** | **25** | 5,8 | 7,38 |  | 90 | 0,008 | 0,18 | 0,065 | 0,125 | 220 | 125 | 8,75 | 0,25 |
|  | **Каша пшенная жидкая молочная с маслом сливочным** | **150** | 5,65 | 10,6 | 27,82 | 230,25 | 0,14 | 1,8 | 0,054 | 0,001 | 104,18 | 139,03 | 35,7 | 0,93 |
|  | пшено | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 53 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Чай с низким содержанием сахара** | **200** | 0,07 | 0,02 | 9,98 | 40 |  | 0,03 |  |  | 11 | 2,8 | 1,4 | 0,26 |
|  | чай | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **38** | 2,9 | 1,1 | 19,5 | 99,6 | 0,042 |  |  | 0,65 | 7,22 | 24,7 | 4,94 | 0,46 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО | 485 | 17,12 | 22 | 83 | 601,85 | 0,22 | 12,01 | 0,119 | 0,976 | 493,4 | 302,53 | 59,79 | 4,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 104 | **Суп картофельный с мясными** | 250 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |
|  | **фрикадельками:** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |
|  | картофель | 120 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |
|  | морковь | 12 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |
|  | лук репчатый | 12 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |
|  | томатное пюре | 3 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |
|  | масло растительное | 3 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |
|  | бульон костный | 150 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |
|  | фрикадельки из говядины: | 35 | | 2,6 | | 3,34 | | 18,5 | | 127,2 | | 0,144 | |  | | 13,29 | | 1,53 | | 35,6 | | 35,6 | 86,7 | | 1,38 |
|  | говядина 1 категория | 40 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |
|  | лук репчатый | 10 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |
|  | вода | 3 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |
|  | яйцо | 2 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |
| 226 | **Рыба тушеная:** | 100 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |
|  | лимонелла | 70 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |
|  | морковь | 4 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |
|  | лук репчатый | 4 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |
|  | петрушка | 2 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |
|  | масло сливочное | 5 | | 18,7 | | 7,8 | | 0,9 | | 148 | | 0,06 | | 47,8 | | 0,68 | | 1,22 | | 55,7 | | 25,6 | 118,6 | | 0,64 |
| 304 | **Рис отварной:** | 180 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |
|  | крупа рис | 40 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |
|  | масло сливочное | 10 | | 4,41 | | 6,5 | | 44,01 | | 251,64 | | 0,03 | |  | |  | | 0,36 | | 1,6 | | 19,6 | 82,1 | | 0,6 |
|  | **Огурец свежий** | 60 | | 0,42 | | 0,06 | | 1,14 | | 7,2 | | 0,048 | |  | | 5,88 | | 0,12 | | 20,14 | | 16,8 | 36 | | 0,6 |
| 349 | **Компот из сухофруктов:** | 200 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |
|  | сухофрукты | 20 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |
|  | сахар | 10 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |
|  | кислота лимонная | 0,2 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |
|  | вода | 150 | | 0,7 | | 0,09 | | 32 | | 132,8 | | 0,016 | |  | | 0,7 | | 0,5 | | 32,5 | | 17,5 | 23,4 | | 0,7 |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | 50 | | 2,8 | | 0,55 | | 24,7 | | 114,95 | | 0,05 | |  | |  | | 0,45 | | 11,5 | | 53,2 | 12,5 | | 1,55 |
|  | **ИТОГО:** |  | | 29,63 | | 18,24 | | 121,25 | | 781,79 | | 0,348 | | 47,8 | | 20,55 | | 4,18 | | 157,04 | | 168,3 | 369,3 | | 5,47 |
|  | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 376 | **Какао с молоком:** | | 200 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  | |
|  | какао-порошок | | 4 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  | |
|  | молоко | | 100 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  | |
|  | вода | | 110 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  | |
|  | сахар | | 15 | | 4,1 | | 3,5 | | 17,6 | | 118,6 | | 0,06 | | 24,4 | | 1,6 | |  | | 152,2 | 21,3 | 124,6 | 0,5 | |
|  | ***ПРЯНИК*** | | 60 | | 3,3 | | 4,4 | | 37,95 | | 204,6 | | 0,044 | |  | |  | |  | | 4,95 |  | 22,5 |  | |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | | 61,56 | | 59,4 | | 208,78 | | 1626,39 | | 0,783 | | 131,2 | | 25,37 | | 4,65 | | 692,01 | 200,45 | 592,7 | 10,725 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| № | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(калл) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | **Яблоко** | **120** | 0,48 | 0,36 | 12,36 | 56,4 | 0,024 | 6 |  | 0,48 | 22,8 | 19,2 | 14,4 | 2,76 |
|  | **Запеканка с творогом и курагой** | **150** | 18,9 | 13,1 | 17,3 | 274,7 | 0,068 | 0,72 | 0,2 | 0,99 | 199,0 | 296,9 | 37,44 | 1,48 |
|  | творог | 135 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мука | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | яйцо | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | курага | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | растительное масло | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Какао с молоком с низким содержанием сахара** | **200** | 4,08 | 3,54 | 14,97 | 98,6 | 0,06 | 1,59 | 0,02 |  | 152,05 | 124,56 | 21,34 | 0,47 |
|  | какао | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **38** | 2,9 | 1,1 | 19,5 | 99,6 | 0,042 |  |  | 0,65 | 7,22 | 24,7 | 4,94 | 0,46 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО | 470 | 26,36 | 18,1 | 64,13 | 529,3 | 0,194 | 8,31 | 0,22 | 2,12 | 381,17 | 465,36 | 78,12 | 5,17 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 46 | **Салат из квашеной капусты:** | 60 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |
|  | капуста квашеная | 55 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |
|  | масло растительное | 5 | 0,073 | 3,07 | | 6,74 | | 54,2 | | | | 0,033 | |  | | 16,9 | | 15,4 | | 33,5 | | 16 | 29,35 | 0,98 |
| 96 | Суп рассольник со сметаной: | 250 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |
|  | **сметана** | 5 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |
|  | картофель | 75 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |
|  | крупа перловая | 5 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |
|  | морковь | 10 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |
|  | лук репчатый | 5 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |
|  | огурцы соленые | 15 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |
|  | масло растительное | 5 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |
|  | вода | 200 | 2,4 | 6,1 | | 14,4 | | 128,7 | | | | 0,1 | |  | | 10,1 | | 2,82 | | 34,98 | | 29 | 68,1 | 1,11 |
| 302 | **Каша рассыпчатая гречневая:** | 150 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |
|  | крупа гречневая | 40 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |
|  | сахар | 5 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |
|  | масло сливочное | 10 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |
|  | вода | 120 | 8,6 | 6,1 | | 38,7 | | 243,8 | | | | 0,25 | |  | |  | | 0,6 | | 14,8 | | 135,8 | 204,2 | 4,6 |
| 633 | **Печень тушеная:** | 80 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |
|  | печень говяжья | 50 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |
|  | лук репчатый | 10 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |
|  | морковь | 10 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |
|  | масло растительное | 5 | 17,11 | 12,94 | | 4,48 | | 194,63 | | | | 0,171 | |  | | 8,46 | |  | | 15,66 | |  |  | 6,85 |
|  | **Яблоко** | 100 | 0,4 | 0,4 | | 9,8 | | 47 | | | | 0,03 | |  | | 10 | | 0,2 | | 16 | | 9 | 11 | 2,2 |
| 360 | **Кисель из повидла:** | 200 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |
|  | повидло | 10 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |
|  | сахар | 10 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |
|  | крахмал картофельный | 5 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |
|  | кислота лимонная | 0,2 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |
|  | вода | 150 | 0,1 |  | | 29 | | 113,8 | | | | 0,002 | |  | | 0,12 | |  | | 14 | | 3,4 | 7,6 | 0,32 |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | 50 | 2,8 | 0,55 | | 24,7 | | 114,95 | | | | 0,05 | |  | |  | | 0,45 | | 11,5 | | 53,2 | 12,5 | 1,55 |
|  | **ИТОГО:** |  | 31,48 | 29,16 | | 127,82 | | 897,08 | | | | 0,636 | |  | | 45,58 | | 19,47 | | 140,44 | | 246,4 | 332,75 | 17,61 |
|  | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок яблочный | | | | 200 | | 1 | |  | 20,2 | 84,8 | | 0,022 | |  | | 4 | | 0,2 | | 14 | 8 | 14 | 2,8 |
|  | Пряник | | | | 55 | | 3,3 | | 4,4 | 37,95 | 204,6 | | 0,044 | |  | |  | |  | | 4,95 |  | 22,5 |  |
|  | **ИТОГО:** | | | |  | | 4,3 | | 4,4 | 58,15 | 289,4 | | 0,066 | |  | | 4 | | 0,2 | | 18,95 | 8 | 36,55 | 2,8 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | | |  | | 54,82 | | 58,52 | 257,97 | 1770,08 | | 0,866 | | 135,2 | | 62,8 | | 20,77 | | 585,59 | 292,3 | 661,4 | 26,97 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3день** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| № | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(калл) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | **Продукт йогуртный** | **95** | 2.3 | 2.5 | 15.9 | 95 |  |  |  |  | 135 |  |  |  |
|  | **Апельсин** | **100** | 0.83 | 0.17 | 7.5 | 38 | 0.06 | 38 | 0.01 | 0.2 | 35 | 17 | 11 | 0.1 |
|  | **Котлета из курицы** | **100** | 17.36 | 9.5 | 16.15 | 220 | 0.2 | 0.9 | 0.054 | 68.29 | 57.38 | 77 | 22.2 | 3.6 |
|  | филе | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пшеничный хлеб | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Растительное масло | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сухари панировочные | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Макаронные изделия отварные с сыром** | **150** | 9.4 | 10.09 | 26.67 | 235.25 | 0.054 | 0.14 | 0.07 | 0.8 | 186.53 | 132.47 | 14.18 | 0.92 |
|  | Макаронные изделия | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сливочное масло | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сыр | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Чай с низким содержанием сахара** | **200** | 0.07 | 0.02 | 9.98 | 40 |  | 0.03 |  |  | 11 | 2.8 | 1.4 | 0.26 |
|  | чай | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **38** | 2.9 | 1.1 | 19.5 | 99.6 | 0.042 |  |  | 0.65 | 1.22 | 24.7 | 4.94 | 0.46 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО | 550 | 32.86 | 23.38 | 95.7 | 727.85 | 0.356 | 39.07 | 0.134 | 69.94 | 432.13 | 253.97 | 53.72 | 5.34 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 103 | **Суп с макаронными изделиями** |  |  |  | |  | |  | | | |  |  | | |  | |  | |  | |  |  |  |
|  | **и картофелем:** | 250 |  |  | |  | |  | | | |  |  | | |  | |  | |  | |  |  |  |
|  | вермишель | 20 |  |  | |  | |  | | | |  |  | | |  | |  | |  | |  |  |  |
|  | картофель | 20 |  |  | |  | |  | | | |  |  | | |  | |  | |  | |  |  |  |
|  | морковь | 12 |  |  | |  | |  | | | |  |  | | |  | |  | |  | |  |  |  |
|  | лук репчатый | 3 |  |  | |  | |  | | | |  |  | | |  | |  | |  | |  |  |  |
|  | масло растительное | 3 |  |  | |  | |  | | | |  |  | | |  | |  | |  | |  |  |  |
|  | томатное пюре | 9 |  |  | |  | |  | | | |  |  | | |  | |  | |  | |  |  |  |
|  | вода | 255 | 3,1 | 3,3 | | 18,8 | | 130,8 | | | | 0,1 |  | | | 7,3 | | 1,74 | | 35,4 | | 28,6 | 69,3 | 1,2 |
|  | **Огурец соленый** | 60 | 0,48 | 0,06 | | 1,02 | | 6,6 | | | | 0,012 | 3 | | | 3 | | 0,06 | | 13,8 | | 8,4 | 14,4 | 0,36 |
| 291 | **Плов из курицы:** | 230 |  |  | |  | |  | | | |  |  | | |  | |  | |  | |  |  |  |
|  | курица | 57 |  |  | |  | |  | | | |  |  | | |  | |  | |  | |  |  |  |
|  | масло растительное | 9 |  |  | |  | |  | | | |  |  | | |  | |  | |  | |  |  |  |
|  | лук репчатый | 16 |  |  | |  | |  | | | |  |  | | |  | |  | |  | |  |  |  |
|  | морковь | 16 |  |  | |  | |  | | | |  |  | | |  | |  | |  | |  |  |  |
|  | томатное пюре | 5,7 |  |  | |  | |  | | | |  |  | | |  | |  | |  | |  |  |  |
|  | крупа рис | 57 | 22,19 | 10,24 | | 33,35 | | 322 | | | |  |  | | |  | |  | |  | |  |  |  |
| 350 | **Кисель из черной смородины:** | 200 |  |  | |  | |  | | | |  |  | | |  | |  | |  | |  |  |  |
|  | черная смородина замороженая | 20 |  |  | |  | |  | | | |  |  | | |  | |  | |  | |  |  |  |
|  | вода | 150 |  |  | |  | |  | | | |  |  | | |  | |  | |  | |  |  |  |
|  | сахар | 15 |  |  | |  | |  | | | |  |  | | |  | |  | |  | |  |  |  |
|  | крахмал картофельный | 5 | 0,96 | 0,19 | | 23,19 | | 102,42 | | | | 0,01 |  | | | 24 | | 0,2 | | 8,2 | | 4,4 | 9 | 0,14 |
|  | **Банан** | 100 | 1,5 | 0,5 | | 21 | | 96 | | | | 0,04 |  | | | 10 | | 0,4 | | 8 | | 42 | 28 | 0,6 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 40 | 3,16 | 0,4 | | 19,32 | | 93,52 | | | | 0,04 |  | | | 4,9 | | 0,1 | | 17 | | 14 | 30 | 0,5 |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | 50 | 2,8 | 0,55 | | 24,7 | | 114,95 | | | | 0,05 |  | | |  | | 0,45 | | 11,5 | | 53,2 | 12,5 | 1,55 |
|  | **ИТОГО:** |  | 34,19 | 15,24 | | 141,38 | | 866,29 | | | | 0,252 | 3 | | | 49,2 | | 2,95 | | 93,9 | | 150,6 | 163,2 | 4,35 |
|  | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 349 | **Компот из сухофруктов:** | | | | 200 | |  | |  |  |  | | |  |  | |  | |  | |  |  |  |  |
|  | сухофрукты | | | | 20 | |  | |  |  |  | | |  |  | |  | |  | |  |  |  |  |
|  | сахар | | | | 10 | |  | |  |  |  | | |  |  | |  | |  | |  |  |  |  |
|  | кислота лимонная | | | | 0,2 | |  | |  |  |  | | |  |  | |  | |  | |  |  |  |  |
|  | вода | | | | 150 | | 0,7 | | 0,09 | 32 | 132,8 | | | 0,016 |  | | 0,7 | | 0,5 | | 32,5 | 17,5 | 23,4 | 0,7 |
|  | **Пряник** | | | | 50 | | 4,25 | | 5,65 | 34,85 | 207 | | | 0,05 | 36 | |  | | 0,05 | | 20,5 | 7,5 | 43,5 | 0,5 |
|  | **ИТОГО:** | | | |  | | 4,95 | | 5,74 | 66,85 | 339,8 | | | 0,066 | 36 | | 0,7 | | 0,55 | | 53 | 25 | 66,9 | 1,2 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | | |  | | 50,21 | | 32,26 | 278,25 | 1635,09 | | | 0,478 | 56,1 | | 51,03 | | 4,45 | | 294,6 | 205,5 | 402,55 | 7,1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| № | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(калл) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | **Яблоко** | **120** | 0,48 | 0,36 | 12,36 | 56,4 | 0,024 | 6 |  | 0,48 | 22,8 | 19,2 | 14,4 | 2,76 |
|  | **Сосиска отварная** | **55** | 6,06 | 13,15 | 0,21 | 144,1 | 0,01 |  |  | 0,21 | 19,03 | 87,45 | 11 | 0,97 |
|  | **Омлет натуральный** | **150** | 15,14 | 16,9 | 2,7 | 223,58 | 0,11 | 0,28 | 0,24 | 0,67 | 109,42 | 242,83 | 17,66 | 2,86 |
|  | яйцо | 3 шт |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сливочное масло | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Кофейный напиток с молоком с низким содержанием сахара** | **200** | 3,17 | 2,68 | 14,97 | 80,6 | 0,44 | 1,3 | 0,02 |  | 125,63 | 90 | 14 | 0,12 |
|  | Кофейный напиток | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **38** | 2,9 | 1,1 | 19,5 | 99,6 | 0,042 |  |  | 0,65 | 1,22 | 24,7 | 4,94 | 0,46 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 81 | **Борщ со сметаной:** | 250 |  |  | |  | |  | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | свекла | 20 |  |  | |  | |  | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | капуста | 50 |  |  | |  | |  | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 12 |  |  | |  | |  | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 12 |  |  | |  | |  | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | петрушка | 3 |  |  | |  | |  | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | томатное пюре | 9 |  |  | |  | |  | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 6 |  |  | |  | |  | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сметана | 5 |  |  | |  | |  | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 240 | 1,9 | 5,8 | | 10,3 | | 109,5 | | | | 0,04 | |  | 13,1 | 2,9 | 63,03 | 27,8 | 55,3 | 1,3 |
|  | **Капуста квашеная:** | 60 |  |  | |  | |  | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | капуста квашеная | 55 |  |  | |  | |  | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 5 | 0,073 | 3,07 | | 6,74 | | 54,2 | | | | 0,033 | |  | 16,9 | 15,4 | 33,5 | 16 | 29,35 | 0,98 |
| 278 | **Тефтели 1-ый вариант:** | 70 |  |  | |  | |  | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | фарш говяжий | 50 |  |  | |  | |  | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный: | 12 |  |  | |  | |  | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 12 |  |  | |  | |  | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 3 |  |  | |  | |  | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мука | 4 |  |  | |  | |  | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 3 |  |  | |  | |  | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Соус сметанный:** | 30 |  |  | |  | |  | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сметана | 10 |  |  | |  | |  | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мука | 4 |  |  | |  | |  | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 20 |  |  | |  | |  | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | томатное пюре | 3 | 12,83 | 14,8 | | 10,25 | | 237 | | | | 0,85 | | 16,99 | 1,43 | 0,85 | 30,55 | 17,47 | 83,42 | 5,1 |
| 312 | **Пюре картофельное:** | 200 |  |  | |  | |  | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель | 150 |  |  | |  | |  | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 10 |  |  | |  | |  | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 10 | 4 | 6,4 | | 27,3 | | 183 | | | | 0,19 | |  | 24,2 | 0,2 | 49,3 | 37 | 115,5 | 1,3 |
| 382 | **Чай с сахаром:** | 200 |  |  | |  | |  | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | чай-заварка | 3 |  |  | |  | |  | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 15 |  |  | |  | |  | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 200 | 0,07 | 0,02 | | 15 | | 60 | | | |  | |  | 0,03 |  | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | 50 | 2,8 | 0,55 | | 24,7 | | 114,95 | | | | 0,05 | |  |  | 0,45 | 11,5 | 53,2 | 12,5 | 1,55 |
|  | **ИТОГО:** |  | 21,67 | 30,64 | | 94,29 | | 758,65 | | | | 1,163 | | 16,99 | 55,66 | 19,8 | 198,98 | 152,87 | 298,87 | 10,51 |
|  | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Сок яблочный** | | | | 200 | | 1 | |  | 20,2 | 84,8 | | 0,022 |  | 4 | 0,2 | 14 | 8 | 14 | 2,8 |
|  | **Печенье** | | | | 50 | | 3,9 | | 10,6 | 37 | 247,6 | | 0,07 |  |  |  | 8,7 | 6 |  | 8,7 |
|  | **ИТОГО:** | | | |  | | 9,7 | | 15,6 | 45 | 347,6 | | 0,15 | 40 | 1,4 |  | 248,7 | 34 | 180 | 8,9 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | | |  | | 45,83 | | 62,84 | 227,41 | 1671,37 | | 1,483 | 146,59 | 59,76 | 20,62 | 764,68 | 286,37 | 804,07 | 21,05 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| № | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(калл) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | **Апельсин** | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 |  |  | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  | **Сыр российский** | **25** | 5,8 | 7,38 |  | 90 | 0,008 | 0,18 | 0,065 | 0,125 | 220 | 125 | 8,75 | 0,25 |
|  | **Котлета рыбная «Любительская»** | **100** | 13,7 | 13,2 | 1,4 | 183,2 | 0,019 | 0,95 | 0,02 | 0,225 | 17,79 | 76,5 | 14,81 | 0,34 |
|  | минтай | 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пшеничный хлеб | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | яйцо | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Растительное масло | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Рис отварной с овощами** | **150** | 2 | 4,1 | 35,2 | 185,7 | 0,051 | 2,22 | 0,21 | 0,33 | 16,95 | 6,93 | 23,55 | 0,512 |
|  | рис | 35 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Болгарский перец | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Растительное масло | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Какао с молоком с низким содержанием сахара** | **200** | 4,08 | 3,54 | 14,97 | 98,6 | 0,06 | 1,59 | 0,02 |  | 152,05 | 124,56 | 21,34 | 0,47 |
|  | Какао порошок | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **38** | 2,9 | 1,1 | 19,5 | 99,6 | 0,042 |  |  | 0,65 | 7,22 | 24,7 | 4,94 | 0,46 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО | 575 | 28,88 | 29,72 | 80,87 | 704,1 | 0,21 | 14,94 | 0,315 | 1,33 | 430,01 | 368,69 | 82,39 | 4,232 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Суп картофельный с горохом:** | 250 |  |  | |  | |  | | | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  |  |
|  | картофель | 100 |  |  | |  | |  | | | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  |  |
|  | горох | 20 |  |  | |  | |  | | | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  |  |
|  | лук репчатый | 12 |  |  | |  | |  | | | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  |  |
|  | морковь | 12 |  |  | |  | |  | | | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  |  |
|  | петрушка | 3 |  |  | |  | |  | | | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  |  |
|  | масло растительное | 6 |  |  | |  | |  | | | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  |  |
|  | бульон костный | 150 | 6,6 | 6,3 | | 19,8 | | 177,9 | | | | 0,3 |  | | 7 | | | 2,9 | | 51,2 | | 42,7 | | 105,7 | 2,5 |
|  | **Огурец свежий** | 60 | 0,42 | 0,06 | | 1,14 | | 7,2 | | | | 0,048 |  | | 5,88 | | | 0,12 | | 20,14 | | 16,8 | | 36 | 0,6 |
| 304 | **Рис отварной:** | 150 |  |  | |  | |  | | | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  |  |
|  | крупа рис | 40 |  |  | |  | |  | | | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  |  |
|  | масло сливочное | 10 |  |  | |  | |  | | | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  |  |
|  | вода | 80 | 4,9 | 7,2 | | 48,9 | | 279,6 | | | | 0,034 |  | |  | | | 0,4 | | 1,82 | | 21,78 | | 91,26 | 0,7 |
| 260 | **Гуляш:** | 100 |  |  | |  | |  | | | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  |  |
|  | говядина 1 категория | 50 |  |  | |  | |  | | | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  |  |
|  | масло растительное | 5 |  |  | |  | |  | | | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  |  |
|  | лук репчатый | 10 |  |  | |  | |  | | | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  |  |
|  | томатное пюре | 5 |  |  | |  | |  | | | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  |  |
|  | мука | 2 | 14,55 | 16,79 | | 2,89 | | 221 | | | | 0,03 |  | | 0,92 | | | 2,61 | | 21,81 | | 22,03 | | 154,15 | 3,06 |
|  | **Апельсин** | 100 | 0,9 | 0,2 | | 8,1 | | 43 | | | | 0,04 | 8 | | 60 | | | 0,2 | | 34 | | 13 | | 23 | 0,3 |
| 382 | **Чай с сахаром:** | 200 |  |  | |  | |  | | | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  |  |
|  | чай-заварка | 3 |  |  | |  | |  | | | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  |  |
|  | сахар | 15 |  |  | |  | |  | | | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  |  |
|  | вода | 200 | 0,07 | 0,02 | | 15 | | 60 | | | |  |  | | 0,03 | | |  | | 11,1 | | 1,4 | | 2,8 | 0,28 |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | 50 | 2,8 | 0,55 | | 24,7 | | 114,95 | | | | 0,05 |  | |  | | | 0,45 | | 11,5 | | 53,2 | | 12,5 | 1,55 |
|  | **ИТОГО:** |  | 30,24 | 31,12 | | 120,53 | | 903,5 | | | | 0,502 | 8 | | 73,83 | | | 6,68 | | 141,57 | | 170,92 | | 425,41 | 8,99 |
|  | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 376 | **Какао с молоком:** | | | | 200 | |  | |  |  |  | | |  | |  |  | |  | |  | |  |  |  |
|  | какао-порошок | | | | 4 | |  | |  |  |  | | |  | |  |  | |  | |  | |  |  |  |
|  | молоко | | | | 100 | |  | |  |  |  | | |  | |  |  | |  | |  | |  |  |  |
|  | вода | | | | 110 | |  | |  |  |  | | |  | |  |  | |  | |  | |  |  |  |
|  | сахар | | | | 15 | | 4,1 | | 3,5 | 17,6 | 118,6 | | | 0,06 | | 24,4 | 1,6 | |  | | 152,2 | | 21,3 | 124,6 | 0,5 |
|  | ***ПРЯНИК*** | | | | 60 | | 3,3 | | 4,4 | 37,95 | 204,6 | | | 0,044 | |  |  | |  | | 4,95 | |  | 22,5 |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | | |  | | 61,56 | | 59,4 | 208,78 | 1626,39 | | | 0,783 | | 131,2 | 25,37 | | 4,65 | | 692,01 | | 200,45 | 592,7 | 10,725 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| № | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(калл) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | **Продукт йогуртный** | **95** | 2.3 | 2.5 | 15.9 | 95 |  |  |  |  | 135 |  |  |  |
|  | **Банан** | **100** | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 0.03 | 10 |  | 0.2 | 16 | 11 | 9 | 2.2 |
|  | **Колбаса копчен\вареная** | **25** | 5.65 | 5.23 |  | 70 |  |  | 0.001 |  | 3 | 67 | 8.75 |  |
|  | **Каша овсяная жидкая молочная с маслом сливочным** | **150** | 5.89 | 11.44 | 25.74 | 230.25 | 0.16 | 0.88 | 0.054 | 0.56 | 115.17 | 173.48 | 45.5 | 1.29 |
|  | геркулес | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Чай с низким содержанием сахара** | **200** | 0.07 | 0.02 | 9.98 | 40 |  | 0.03 |  |  | 11 | 2.8 | 1.4 | 0.26 |
|  | чай | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **38** | 2.9 | 1.1 | 19.5 | 99.6 | 0.042 |  |  | 0.65 | 7.22 | 24.7 | 4.94 | 0.46 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО | 485 | 17.21 | 20.69 | 80.92 | 581.85 | 0.232 | 10.91 | 0.055 | 1.41 | 287.39 | 278.39 | 69.59 | 4.21 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71 | **Огурец свежий** | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 0,048 |  | 5,88 | 0,12 | 20,14 | 16,8 | 36 | 0,6 |
| 88 | **Щи из свежей капусты со сметан:** | 250 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сметана | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | капуста б/к | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | петрушка | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | томатное пюре | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | бульон костный | 150 | 2,1 | 5,9 | 9,5 | 107,7 | 0,07 |  | 18,9 | 2,8 | 59,1 | 26,6 | 58,8 | 1 |
| 259 | **Жаркое по-домашнему:** | 230 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | говядина 1 категория | 57 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель | 115 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | томатное пюре | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 7 | 18,63 | 20,8 | 19,07 | 339 | 0,138 |  | 7,77 |  | 35,08 | 48,85 | 236,6 | 4,44 |
| 350 | **Кисель из черной смородины:** | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | черная смородина замороженая | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | крахмал картофельный | 5 | 0,96 | 0,19 | 23,19 | 102,42 | 0,01 |  | 24 | 0,2 | 8,2 | 4,4 | 9 | 0,14 |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 114,95 | 0,05 |  |  | 0,45 | 11,5 | 53,2 | 12,5 | 1,55 |
|  | **ИТОГО:** |  | 24,91 | 27,5 | 77,6 | 671,27 | 0,316 |  | 56,55 | 3,56 | 134,02 | 149,85 | 352,9 | 11,6 |
|  | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Сок яблочный** | 200 | 1 |  | 20,2 | 84,8 | 0,022 |  | 4 | 0,2 | 14 | 8 | 14 | 2,8 |
|  | **Печенье** | 50 | 3,9 | 10,6 | 37 | 247,6 | 0,07 |  |  |  | 8,7 | 6 |  | 8,7 |
|  | **ИТОГО:** |  | 9,7 | 15,6 | 45 | 347,6 | 0,15 | 40 | 1,4 |  | 248,7 | 34 | 180 | 8,9 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | 64,93 | 85,22 | 183,5 | 1771,77 | 0,64 | 669,2 | 57,68 | 5,68 | 480,67 | 227,15 | 931,2 | 17,92 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| № | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(калл) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | **Овощи натуральные свежие или соленые (по сезону)** | **60** | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 0,024 | 2,64 |  | 0,06 | 10,2 | 18 | 8,4 | 0,3 |
|  | **Банан** | **100** | 0,48 | 0,36 | 12,36 | 56,4 | 0,024 | 6 |  | 0,48 | 22,8 | 19,2 | 14,4 | 2,76 |
|  | **Плов из курицы** | **150** | 12,67 | 7,4 | 27,34 | 227 | 0,1 | 4,5 | 0,013 | 0,36 | 34,81 | 129,1 | 40,47 | 1,41 |
|  | Куриная грудка | 65 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | рис | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Репчатый лук | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Томатная паста | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Растительное масло | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Кофейный напиток с молоком с низким содержанием сахара** | **200** | 3,17 | 2,68 | 14,97 | 80,6 | 0,44 | 1,3 | 0,02 |  | 125,63 | 90 | 14 | 0,12 |
|  | Кофейный напиток | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **38** | 2,9 | 1,1 | 19,5 | 99,6 | 0,042 |  |  | 0,65 | 72,2 | 24,7 | 4,94 | 0,46 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО | 555 | 19,64 | 11,6 | 75,31 | 470,8 | 0,63 | 14,74 | 0,033 | 1,55 | 201,66 | 281 | 82,21 | 5,05 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 104 | **Суп картофельный с мясными** |  |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |
|  | **фрикадельками:** | 250 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |
|  | картофель | 120 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |
|  | морковь | 12 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 12 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |
|  | томатное пюре | 3 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 3 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |
|  | бульон костный | 150 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |
|  | фрикадельки из говядины: | 35 | 2,6 | 3,34 | | 18,5 | | 127,2 | | | | 0,144 | |  | | 13,29 | | 1,53 | | 35,6 | 35,6 | 86,7 | 1,38 |
|  | говядина 1 категория | 40 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 10 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |
|  | вода | 3 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |
|  | яйцо | 2 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |
| 321 | **Капуста тушеная:** | 150 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |
|  | капуста б/к | 200 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 5 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |
|  | морковь | 10 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 10 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |
|  | томатное пюре | 5 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |
|  | мука | 2,4 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |
|  | сахар | 6 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |
|  | перец черный горошек | 0,04 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |
|  | лавровый лист | 0,02 | 4,14 | 6,4 | | 14,4 | | 130,4 | | | | 3,4 | |  | | 20,6 | | 3,4 | | 97,6 | 37,2 | 72,2 | 1,4 |
| 243 | **Сосиски отварные** | 80 | 10 | 28,3 | | 0,5 | | 298,2 | | | | 0,16 | | 36,4 | |  | | 0,5 | | 33,6 | 18,2 | 147,3 | 1,6 |
|  | **Горошек зеленый консерв.** | 60 | 13,8 | 0,72 | | 31,98 | | 181 | | | | 0,48 | |  | |  | | 5,46 | | 69 | 64,2 | 197,4 | 5,64 |
| 226 | **Компот из сухофруктов:** | 200 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |
|  | сухофрукты | 20 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |
|  | сахар | 10 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |
|  | лимонная кислота | 0,2 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |
|  | вода | 150 | 0,7 | 0,09 | | 32 | | 132,8 | | | | 0,016 | |  | | 0,7 | | 0,5 | | 32,5 | 17,5 | 23,4 | 0,7 |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | 50 | 2,8 | 0,55 | | 24,7 | | 114,95 | | | | 0,05 | |  | |  | | 0,45 | | 11,5 | 53,2 | 12,5 | 1,55 |
|  | **ИТОГО:** |  | 34,04 | 39,4 | | 122,08 | | 984,55 | | | | 3,782 | | 36,4 | | 34,59 | | 11,84 | | 279,8 | 225,9 | 539,5 | 12,27 |
|  | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 360 | ***КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА*** | | | | 200 | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | Повидло | | | | 10 | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | | | | 10 | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | Крахмал картофельный | | | | 5 | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | Кислота лимонная | | | | 0,2 | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | вода | | | | 150 | | 0,1 | |  | 29 | 113,8 | | 0,002 | |  | | 0,12 | |  | 14 | 3,4 | 7,6 | 0,32 |
|  | ***ПРЯНИК*** | | | | 60 | | 3,3 | | 4,4 | 37,95 | 204,6 | | 0,044 | |  | |  | |  | 4,95 |  | 22,5 |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | | |  | | 51,38 | | 59,35 | 232,14 | 1671,97 | | 4,022 | | 198,1 | | 37,73 | | 12,57 | 780,52 | 313,97 | 987,78 | 15,22 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| № | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(калл) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | **Апельсин** | **100** | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 0.03 | 10 |  |  | 16 | 11 | 9 | 2.2 |
|  | **Сыр российский** | **25** | 25 | 5.8 | 7.38 | 90 | 0.008 | 0.18 | 0.065 | 0.125 | 220 | 125 | 8.75 | 0.25 |
|  | **Запеканка с творогом и курагой** | **150** | 21.9 | 13.1 | 17.3 | 274.7 | 0.068 | 0.72 | 0.2 | 0.99 | 199.1 | 296.9 | 37.44 | 1.48 |
|  | творог | 135 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мука | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | яйцо | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мука | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | курага | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Растительное масло | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Чай с молоком** | **200** | 1.52 | 1.35 | 15.9 | 81 | 0.04 | 1.33 | 0.01 |  | 126.6 | 92.8 | 15.4 | 0.41 |
|  | чай | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **38** | 2.9 | 1.1 | 19.5 | 99.6 | 0.042 |  |  | 0.65 | 7.22 | 24.7 | 4.94 | 0.46 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО | 475 | 32.52 | 23.33 | 62.5 | 592.3 | 0.188 | 12.23 | 0.275 | 1.765 | 568.92 | 550.4 | 75.53 | 4.8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 96 | **Суп рассольник со сметаной:** | 250 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  |
|  | картофель | 75 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  |
|  | крупа перловая | 5 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  |
|  | морковь | 10 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  |
|  | лук репчатый | 5 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  |
|  | огурцы соленые | 15 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  |
|  | масло растительное | 5 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  |
|  | сметана | 5 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  |
|  | **вода** | 200 | 2,4 | 6,1 | | 14,4 | | 128,7 | | | | 0,1 | |  | | 10,1 | | 2,82 | | 34,98 | | 29 | | | 68,1 | | 1,11 |
|  | **Помидор квашеный** | 60 | 0,66 | 0,06 | | 0,96 | | 9,6 | | | | 0,024 | |  | |  | |  | | 6 | | 15,6 | | | 0,54 | | 0,18 |
| 288 | Птица отварная; | 80 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  |
|  | курица | 93 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  |
|  | масло сливочное | 13 | 25,5 | 28 | | 0,48 | | 356,7 | | | | 0,05 | | 106,9 | | 2,5 | | 1,08 | | 61,05 | | 22,08 | | | 182 | | 2,03 |
|  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  |
| 202 | **Макароны отварные:** | 150 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  |
|  | макароны | 60 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  |
|  | масло сливочное | 7 | 12,69 | 14,92 | | 31,97 | | 313,5 | | | | 0,075 | | 108 | | 0,21 | | 73,5 | | 276,75 | | 19,05 | | | 189,45 | | 1,16 |
|  | **Чай с лимоном:** | 200 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  |
|  | чай-заварка | 3 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  |
|  | сахар | 15 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  |
|  | вода | 200 |  |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  |
|  | лимон свежий | 2 | 0,13 | 0,02 | | 15,2 | | 62 | | | |  | |  | | 2,83 | |  | | 14,2 | | 2,4 | | | 4,4 | | 0,36 |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | 50 | 2,8 | 0,55 | | 24,7 | | 114,95 | | | | 0,05 | |  | |  | | 0,45 | | 11,5 | | 53,2 | | | 12,5 | | 1,55 |
|  | **ИТОГО:** |  | 44,18 | 49,65 | | 87,71 | | 985,45 | | | | 0,299 | | 214,9 | | 15,74 | | 77,85 | | 404,48 | | 141,33 | | | 456,99 | | 6,39 |
|  | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Сок яблочный** | | | | 200 | | 1 | |  | 20,2 | 84,8 | | 0,022 | |  | | 4 | | 0,2 | | 14 | | 8 | 14 | | 2,8 | |
|  | **Печенье** | | | | 50 | | 3,9 | | 10,6 | 37 | 247,6 | | 0,07 | |  | |  | |  | | 8,7 | | 6 |  | | 8,7 | |
|  | **ИТОГО:** | | | |  | | 9,7 | | 15,6 | 45 | 347,6 | | 0,15 | | 40 | | 1,4 | |  | | 248,7 | | 34 | 180 | | 8,9 | |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | | |  | | 62,2 | | 67,11 | 215,41 | 1723,17 | | 1,003 | | 260,9 | | 17,66 | | 78,89 | | 707,22 | | 228,33 | 573,79 | | 9,344 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| № | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(калл) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | **Яблоко** | **100** | 0.83 | 0.17 | 7.5 | 38 | 0.06 | 38 | 0.01 | 0.2 | 35 | 17 | 11 | 0.1 |
|  | **Овощи натуральные свежие или соленые (по сезону)** | **60** | 0.66 | 0.12 | 2.28 | 13.2 | 0.036 | 10.5 |  | 0.42 | 8.4 | 15.6 | 12 | 0.54 |
|  | **Рыба тушенная в томате с овощами (минтай)** | **50\50** | 9.75 | 4.95 | 3.8 | 105 | 0.05 | 3.73 | 0.006 | 2.52 | 39.07 | 162.19 | 48.53 | 0.85 |
|  | минтай | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Репчатый лук | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Томатная паста | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | петрушка | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Растительное масло | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пюре картофельное** | **150** | 3.06 | 4.8 | 20.44 | 137.25 | 0.14 | 18.16 |  | 0.18 | 36.98 | 86.6 | 27.75 | 1.01 |
|  | картофель | 230 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сливочное масло | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Чай с низким содержанием сахара** | **200** | 0.07 | 0.02 | 9.98 | 40 |  | 0.03 |  |  | 11 | 2.8 | 1.4 | 0.26 |
|  | Чай | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **38** | 2.9 | 1.1 | 19.5 | 99.6 | 0.042 |  |  | 0.65 | 7.22 | 24.7 | 4.94 | 0.46 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО | 610 | 17.27 | 11.16 | 63.5 | 433.05 | 0.328 | 70.42 | 0.016 | 3.97 | 137.67 | 308.89 | 105.62 | 3.22 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 112 | **Суп с макаронными изделиями** |  |  |  | |  | |  | | | |  |  | | |  | |  | |  |  |  |  |
|  | **и картофелем:** | 250 |  |  | |  | |  | | | |  |  | | |  | |  | |  |  |  |  |
|  | вермишель | 20 |  |  | |  | |  | | | |  |  | | |  | |  | |  |  |  |  |
|  | картофель | 20 |  |  | |  | |  | | | |  |  | | |  | |  | |  |  |  |  |
|  | морковь | 12 |  |  | |  | |  | | | |  |  | | |  | |  | |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 3 |  |  | |  | |  | | | |  |  | | |  | |  | |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 3 |  |  | |  | |  | | | |  |  | | |  | |  | |  |  |  |  |
|  | томатное пюре | 9 |  |  | |  | |  | | | |  |  | | |  | |  | |  |  |  |  |
|  | вода | 255 | 3,1 | 3,3 | | 18,8 | | 130,8 | | | | 0,1 |  | | | 7,3 | | 1,74 | | 35,4 | 28,6 | 69,3 | 1,2 |
| 76 | **Сельдь порционно:** | 50 |  |  | |  | |  | | | |  |  | | |  | |  | |  |  |  |  |
|  | сельдь с/с | 50 | 5,06 | 6,69 | | 1,64 | | 87 | | | | 0,03 |  | | | 70 | | 2,44 | | 21,2 | 10,3 | 81,7 | 0,41 |
| 46 | **Салат из квашеной капусты:** | 60 |  |  | |  | |  | | | |  |  | | |  | |  | |  |  |  |  |
|  | капуста квашеная | 55 |  |  | |  | |  | | | |  |  | | |  | |  | |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 5 | 0,073 | 3,07 | | 6,74 | | 54,2 | | | | 0,033 |  | | | 16,9 | | 15,4 | | 33,5 | 16 | 29,35 | 0,98 |
| 312 | **Пюре картофельное:** | 200 |  |  | |  | |  | | | |  |  | | |  | |  | |  |  |  |  |
|  | картофель | 150 |  |  | |  | |  | | | |  |  | | |  | |  | |  |  |  |  |
|  | молоко | 10 |  |  | |  | |  | | | |  |  | | |  | |  | |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 10 | 4 | 6,4 | | 27,3 | | 183 | | | | 0,19 |  | | | 24,2 | | 0,2 | | 49,3 | 37 | 115,5 | 1,3 |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | 50 | 2,8 | 0,55 | | 24,7 | | 114,95 | | | | 0,05 |  | | |  | | 0,45 | | 11,5 | 53,2 | 12,5 | 1,55 |
|  | **Банан** | 100 | 1,5 | 0,5 | | 21 | | 96 | | | | 0,04 |  | | | 10 | | 0,4 | | 8 | 42 | 28 | 0,6 |
| 382 | **Чай с сахаром:** | 200 |  |  | |  | |  | | | |  |  | | |  | |  | |  |  |  |  |
|  | чай-заварка | 3 |  |  | |  | |  | | | |  |  | | |  | |  | |  |  |  |  |
|  | сахар | 15 |  |  | |  | |  | | | |  |  | | |  | |  | |  |  |  |  |
|  | вода | 200 | 0,07 | 0,2 | | 15 | | 60 | | | |  |  | | | 0,03 | |  | | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 |
|  | **Печенье Юбилейное** | 30 | 2,34 | 6,36 | | 22 | | 148,6 | | | | 0,04 |  | | |  | |  | | 5,2 | 3,6 |  | 5,2 |
|  | **ИТОГО:** |  | 18,9 | 27,07 | | 137,18 | | 874,55 | | | | 0,483 |  | | | 128,43 | | 20,63 | | 175,2 | 192,1 | 339,15 | 11,52 |
|  | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 226 | **Компот из сухофруктов:** | | | | 200 | |  | |  |  |  | | |  |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | сухофрукты | | | | 20 | |  | |  |  |  | | |  |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | сахар | | | | 10 | |  | |  |  |  | | |  |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | лимонная кислота | | | | 0,2 | |  | |  |  |  | | |  |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | вода | | | | 150 | | 0,7 | | 0,09 | 32 | 132,8 | | | 0,016 |  | | 0,7 | | 0,5 | 32,5 | 17,5 | 23,4 | 0,7 |
|  | **Пряник** | | | | 40 | | 3,4 | | 4,52 | 27,88 | 165,8 | | | 0,04 | 26 | |  | | 0,52 | 16,4 | 34,8 | 6 | 0,4 |
|  | **ИТОГО:** | | | |  | | 4,1 | | 4,61 | 59,88 | 298,6 | | | 0,056 | 26 | | 0,7 | | 1,02 | 48,9 | 52,3 | 29,4 | 1,1 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | | |  | | 35,66 | | 45,1 | 272,38 | 1647,77 | | | 0,691 | 99,3 | | 131,56 | | 22,4 | 502,2 | 333,1 | 646,85 | 14,06 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| № | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(калл) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | **Продукт йогуртный** | **95** | 2.3 | 2.5 | 15.9 | 95 |  |  |  |  | 135 |  |  |  |
|  | **Апельсин** | **100** | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 0.03 | 10 |  |  | 16 | 11 | 9 | 2.2 |
|  | **Омлет с сыром** | **150** | 19.45 | 22.2 | 2.6 | 289.01 | 0.11 | 0.35 | 0.29 | 0.75 | 282 | 336.55 | 23.81 | 2.97 |
|  | яйцо | 3 шт |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сливочное масло | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сыр | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Какао с молоком с низким содержанием сахара** | **200** | 4.08 | 3.54 | 14.97 | 98.6 | 0.06 | 1.59 | 0.02 |  | 152.05 | 124.56 | 21.34 | 0.47 |
|  | Какао | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **38** | 2.9 | 1.1 | 19.5 | 99.6 | 0.042 |  |  | 0.65 | 72.2 | 24.7 | 4.94 | 0.46 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО | 450 | 29.13 | 29.74 | 62.77 | 629.21 | 0.242 | 11.94 | 0.31 | 1.4 | 592.27 | 496.81 | 59.09 | 6.1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Суп картофельный с горохом:** | 250 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | горох | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | петрушка | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | бульон костный | 200 | 6,6 | 6,3 | 19,8 | 177,9 | 0,3 |  | 7 | 2,9 | 51,2 | 42,7 | 105,7 | 2,5 |
| 71 | **Огурец свежий** | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 0,048 |  | 5,88 | 0,12 | 20,14 | 16,8 | 36 | 0,6 |
| 302 | **Каша рассыпчатая гречневая:** | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | крупа гречневая | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 10 | 8,6 | 6,1 | 38,7 | 243,8 | 0,25 |  |  | 0,6 | 14,8 | 135,8 | 204,2 | 4,6 |
| 125 | **Котлета говяжья:** | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | говядина 1 категория | 57 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сухари | 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 6 | 14,25 | 20,18 | 14,48 | 299 | 0,08 |  | 0,034 |  | 20,78 |  |  | 1,7 |
| 376 | **Чай с сахаром:** | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | чай-заварка | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  |  | 0,03 |  | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 114,95 | 0,05 |  |  | 0,45 | 11,5 | 53,2 | 12,5 | 1,55 |
|  | **ИТОГО:** |  | 32,74 | 33,21 | 113,82 | 902,85 | 0,728 |  | 12,94 | 4,07 | 129,52 | 249,9 | 361,2 | 11,23 |
|  | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Сок яблочный** | 200 | 1 |  | 20,2 | 84,8 | 0,022 |  | 4 | 0,2 | 14 | 8 | 14 | 2,8 |
|  | **Пряник** | 55 | 3,3 | 4,4 | 37,95 | 204,6 | 0,044 |  |  |  | 4,95 |  | 22,55 |  |
|  | **ИТОГО:** |  | 4,3 | 4,4 | 58,15 | 289,4 | 0,066 |  | 4 | 0,2 | 18,95 | 8 | 36,55 | 2,8 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | 51,74 | 51,91 | 242,9 | 1664,15 | 0,948 | 96,1 | 19,45 | 5,14 | 538,87 | 300,65 | 693,45 | 15,154 |

Приложение №2

к приказу №85-р от 23.08.2021 г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Варсковская СШ»

О. Г. Рожкова\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«23»августа 2021 г.

**Примерное десятидневное меню питанияучащихся 5-11 классов (12 лет и старше) муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Варсковская средняя школа» муниципального образования- Рязанский муниципальный район Рязанской области и «Шумашской основной школы»-филиала муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Варсковская средняя школа» муниципального образования- Рязанский муниципальный район Рязанской области**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование блюд** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энерг.цен. (ккал)** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **В1** | **А** | **С** | **Е** | **Са** | **Mg** | **P** | **Fe** |
|  | день | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|  | **1 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | |
|  | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Каша овсяная "Геркулес" вязкая:** | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | геркулес | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 5 | 8,16 | 9,84 | 35,6 | 264 | 0,2 |  | 0,5 |  | 137,34 |  |  | 1,66 |
| 376 | **Чай с сахаром:** | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | чай-заварка | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  |  | 0,03 |  | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 |
| 3 | **Бутерброд с сыром и маслом:** | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сыр российский | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб пшеничный | 30 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157 | 0,04 | 59 | 0,11 | 0,47 | 139,2 | 9,45 | 96 | 0,49 |
|  | **ИТОГО:** |  | 14,03 | 18,16 | 65,43 | 481 | 0,24 | 59 | 0,64 | 0,47 | 287,64 | 10,85 | 98,8 | 2,43 |
|  | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 104 | **Суп картофельный с мясными** | 250 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **фрикадельками:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель | 120 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | томатное пюре | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | бульон костный | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | фрикадельки из говядины: | 35 | 2,6 | 3,34 | 18,5 | 127,2 | 0,144 |  | 13,29 | 1,53 | 35,6 | 35,6 | 86,7 | 1,38 |
|  | говядина 1 категория | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | яйцо | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 226 | **Рыба тушеная:** | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лимонелла | 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | петрушка | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 5 | 18,7 | 7,8 | 0,9 | 148 | 0,06 | 47,8 | 0,68 | 1,22 | 55,7 | 25,6 | 118,6 | 0,64 |
| 304 | **Рис отварной:** | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | крупа рис | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 10 | 4,41 | 6,5 | 44,01 | 251,64 | 0,03 |  |  | 0,36 | 1,6 | 19,6 | 82,1 | 0,6 |
|  | **Огурец свежий** | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 0,048 |  | 5,88 | 0,12 | 20,14 | 16,8 | 36 | 0,6 |
| 349 | **Компот из сухофруктов:** | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сухофрукты | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | кислота лимонная | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 150 | 0,7 | 0,09 | 32 | 132,8 | 0,016 |  | 0,7 | 0,5 | 32,5 | 17,5 | 23,4 | 0,7 |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 114,95 | 0,05 |  |  | 0,45 | 11,5 | 53,2 | 12,5 | 1,55 |
|  | **ИТОГО:** |  | 29,63 | 18,24 | 121,25 | 781,79 | 0,348 | 47,8 | 20,55 | 4,18 | 157,04 | 168,3 | 369,3 | 5,47 |
|  | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 376 | **Какао с молоком:** | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | какао-порошок | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 110 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 15 | 4,1 | 3,5 | 17,6 | 118,6 | 0,06 | 24,4 | 1,6 |  | 152,2 | 21,3 | 124,6 | 0,5 |
|  | ***ПРЯНИК*** | 60 | 3,3 | 4,4 | 37,95 | 204,6 | 0,044 |  |  |  | 4,95 |  | 22,5 |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | 61,56 | 59,4 | 208,78 | 1626,39 | 0,783 | 131,2 | 25,37 | 4,65 | 692,01 | 200,45 | 592,7 | 10,725 |
|  | **2 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | |
| 204 | **Макароны отварные с сыром:** | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Макароны | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сыр российский | 20 | 13,5 | 15,9 | 34,1 | 334,4 | 0,08 | 115,2 | 0,22 | 1,1 | 295,2 | 20,3 | 202,1 | 1,23 |
| 379 | **Кофейный напиток с молоком:** | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | кофейный напиток | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 120 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 50 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 100,6 | 0,044 | 20 | 13 |  | 125,8 | 14 | 90 | 0,134 |
|  | **Печенье Юбилейное** | 30 | 2,34 | 6,36 | 22 | 148,6 | 0,04 |  |  |  | 5,2 | 3,6 |  | 5,2 |
|  | **ИТОГО:** |  | 19,04 | 24,96 | 72 | 583,6 | 0,164 | 135,2 | 13,22 | 1,1 | 426,2 | 37,9 | 292,1 | 6,564 |
|  | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | |
| 46 | **Салат из квашеной капусты:** | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | капуста квашеная | 55 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 5 | 0,073 | 3,07 | 6,74 | 54,2 | 0,033 |  | 16,9 | 15,4 | 33,5 | 16 | 29,35 | 0,98 |
| 96 | Суп рассольник со сметаной: | 250 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **сметана** | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | крупа перловая | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | огурцы соленые | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 200 | 2,4 | 6,1 | 14,4 | 128,7 | 0,1 |  | 10,1 | 2,82 | 34,98 | 29 | 68,1 | 1,11 |
| 302 | **Каша рассыпчатая гречневая:** | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | крупа гречневая | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 120 | 8,6 | 6,1 | 38,7 | 243,8 | 0,25 |  |  | 0,6 | 14,8 | 135,8 | 204,2 | 4,6 |
| 633 | **Печень тушеная:** | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | печень говяжья | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 5 | 17,11 | 12,94 | 4,48 | 194,63 | 0,171 |  | 8,46 |  | 15,66 |  |  | 6,85 |
|  | **Яблоко** | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 |  | 10 | 0,2 | 16 | 9 | 11 | 2,2 |
| 360 | **Кисель из повидла:** | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | повидло | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | крахмал картофельный | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | кислота лимонная | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 150 | 0,1 |  | 29 | 113,8 | 0,002 |  | 0,12 |  | 14 | 3,4 | 7,6 | 0,32 |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 114,95 | 0,05 |  |  | 0,45 | 11,5 | 53,2 | 12,5 | 1,55 |
|  | **ИТОГО:** |  | 31,48 | 29,16 | 127,82 | 897,08 | 0,636 |  | 45,58 | 19,47 | 140,44 | 246,4 | 332,75 | 17,61 |
|  | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок яблочный | 200 | 1 |  | 20,2 | 84,8 | 0,022 |  | 4 | 0,2 | 14 | 8 | 14 | 2,8 |
|  | Пряник | 55 | 3,3 | 4,4 | 37,95 | 204,6 | 0,044 |  |  |  | 4,95 |  | 22,5 |  |
|  | **ИТОГО:** |  | 4,3 | 4,4 | 58,15 | 289,4 | 0,066 |  | 4 | 0,2 | 18,95 | 8 | 36,55 | 2,8 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | 54,82 | 58,52 | 257,97 | 1770,08 | 0,866 | 135,2 | 62,8 | 20,77 | 585,59 | 292,3 | 661,4 | 26,97 |
|  | **3 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | |
| 171 | **Каша жидкая молочная** | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **из манной крупы:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | крупа манная | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 5 | 5,7 | 3,3 | 40,2 | 214,3 | 0,07 | 17,1 | 1,1 | 0,4 | 125,4 | 19,3 | 109,7 | 0,5 |
| 6 | **Бутерброд с колбасой:** | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | колбаса п/к | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб пшеничный | 30 | 5,3 | 8,26 | 14,82 | 155 | 0,09 |  |  | 0,45 | 11,2 | 9,2 | 59,9 | 0,77 |
| 376 | **Чай с сахаром:** | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | чай-заварка | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 150 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  |  | 0,03 |  | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 |
|  | **ИТОГО:** |  | 11,07 | 11,28 | 70,02 | 429 | 0,16 | 17,1 | 1,13 | 0,95 | 147,7 | 29,9 | 172,4 | 1,55 |
|  | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | |
| 103 | **Суп с макаронными изделиями** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **и картофелем:** | 250 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вермишель | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | томатное пюре | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 255 | 3,1 | 3,3 | 18,8 | 130,8 | 0,1 |  | 7,3 | 1,74 | 35,4 | 28,6 | 69,3 | 1,2 |
|  | **Огурец соленый** | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,6 | 0,012 | 3 | 3 | 0,06 | 13,8 | 8,4 | 14,4 | 0,36 |
| 291 | **Плов из курицы:** | 230 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | курица | 57 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | томатное пюре | 5,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | крупа рис | 57 | 22,19 | 10,24 | 33,35 | 322 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 350 | **Кисель из черной смородины:** | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | черная смородина замороженая | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | крахмал картофельный | 5 | 0,96 | 0,19 | 23,19 | 102,42 | 0,01 |  | 24 | 0,2 | 8,2 | 4,4 | 9 | 0,14 |
|  | **Банан** | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 |  | 10 | 0,4 | 8 | 42 | 28 | 0,6 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 |  | 4,9 | 0,1 | 17 | 14 | 30 | 0,5 |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 114,95 | 0,05 |  |  | 0,45 | 11,5 | 53,2 | 12,5 | 1,55 |
|  | **ИТОГО:** |  | 34,19 | 15,24 | 141,38 | 866,29 | 0,252 | 3 | 49,2 | 2,95 | 93,9 | 150,6 | 163,2 | 4,35 |
|  | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | |
| 349 | **Компот из сухофруктов:** | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сухофрукты | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | кислота лимонная | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 150 | 0,7 | 0,09 | 32 | 132,8 | 0,016 |  | 0,7 | 0,5 | 32,5 | 17,5 | 23,4 | 0,7 |
|  | **Пряник** | 50 | 4,25 | 5,65 | 34,85 | 207 | 0,05 | 36 |  | 0,05 | 20,5 | 7,5 | 43,5 | 0,5 |
|  | **ИТОГО:** |  | 4,95 | 5,74 | 66,85 | 339,8 | 0,066 | 36 | 0,7 | 0,55 | 53 | 25 | 66,9 | 1,2 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | 50,21 | 32,26 | 278,25 | 1635,09 | 0,478 | 56,1 | 51,03 | 4,45 | 294,6 | 205,5 | 402,55 | 7,1 |
|  | **4 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | |
| 181 | **Каша молочная рисовая:** | 250 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | крупа рис | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 5 | 7,2 | 12,7 | 51,2 | 350 | 0,07 | 65,2 | 1,1 | 0,3 | 155,6 | 43,4 | 187,4 | 0,7 |
| 376 | **Какао с молоком:** | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | какао-порошок | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 110 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 15 | 4,1 | 3,5 | 17,6 | 118,6 | 0,06 | 24,4 | 1,6 |  | 152,2 | 21,3 | 124,6 | 0,5 |
|  | **Хлеб пшеничный:** | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | **ИТОГО:** |  | 14,46 | 16,6 | 88,12 | 565,12 | 0,17 | 89,6 | 2,7 | 0,82 | 317 | 99,5 | 325,2 | 1,64 |
|  | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | |
| 81 | **Борщ со сметаной:** | 250 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | свекла | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | капуста | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | петрушка | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | томатное пюре | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сметана | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 240 | 1,9 | 5,8 | 10,3 | 109,5 | 0,04 |  | 13,1 | 2,9 | 63,03 | 27,8 | 55,3 | 1,3 |
|  | **Капуста квашеная:** | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | капуста квашеная | 55 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 5 | 0,073 | 3,07 | 6,74 | 54,2 | 0,033 |  | 16,9 | 15,4 | 33,5 | 16 | 29,35 | 0,98 |
| 278 | **Тефтели 1-ый вариант:** | 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | фарш говяжий | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный: | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мука | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Соус сметанный:** | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сметана | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мука | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | томатное пюре | 3 | 12,83 | 14,8 | 10,25 | 237 | 0,85 | 16,99 | 1,43 | 0,85 | 30,55 | 17,47 | 83,42 | 5,1 |
| 312 | **Пюре картофельное:** | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 10 | 4 | 6,4 | 27,3 | 183 | 0,19 |  | 24,2 | 0,2 | 49,3 | 37 | 115,5 | 1,3 |
| 382 | **Чай с сахаром:** | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | чай-заварка | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  |  | 0,03 |  | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 114,95 | 0,05 |  |  | 0,45 | 11,5 | 53,2 | 12,5 | 1,55 |
|  | **ИТОГО:** |  | 21,67 | 30,64 | 94,29 | 758,65 | 1,163 | 16,99 | 55,66 | 19,8 | 198,98 | 152,87 | 298,87 | 10,51 |
|  | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Сок яблочный** | 200 | 1 |  | 20,2 | 84,8 | 0,022 |  | 4 | 0,2 | 14 | 8 | 14 | 2,8 |
|  | **Печенье** | 50 | 3,9 | 10,6 | 37 | 247,6 | 0,07 |  |  |  | 8,7 | 6 |  | 8,7 |
|  | **ИТОГО:** |  | 9,7 | 15,6 | 45 | 347,6 | 0,15 | 40 | 1,4 |  | 248,7 | 34 | 180 | 8,9 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | 45,83 | 62,84 | 227,41 | 1671,37 | 1,483 | 146,59 | 59,76 | 20,62 | 764,68 | 286,37 | 804,07 | 21,05 |
|  | **5 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | |
| 183 | **Каша гречневая с молоком:** | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | крупа гречневая | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 5 | 8,6 | 5,5 | 42,9 | 256 | 0,2 | 24 | 1,5 | 0,3 | 172,9 | 94,5 | 231,2 | 2,7 |
| 376 | **Какао с молоком:** | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | какао-порошок | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 110 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 15 | 4,1 | 3,5 | 17,6 | 118,6 | 0,06 | 24,4 | 1,6 |  | 152,2 | 21,3 | 124,6 | 0,5 |
| 6 | **Бутерброд с колбасой:** | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | колбаса п/к | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб пшеничный | 30 | 5,3 | 8,26 | 14,82 | 155 | 0,09 |  |  | 0,45 | 11,2 | 9,2 | 59,9 | 0,77 |
|  | **ИТОГО:** |  | 18 | 17,26 | 75,32 | 529,6 | 0,35 | 48,4 | 3,1 | 0,75 | 336,3 | 125 | 415,7 | 3,97 |
|  | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Суп картофельный с горохом:** | 250 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | горох | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | петрушка | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | бульон костный | 150 | 6,6 | 6,3 | 19,8 | 177,9 | 0,3 |  | 7 | 2,9 | 51,2 | 42,7 | 105,7 | 2,5 |
|  | **Огурец свежий** | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 0,048 |  | 5,88 | 0,12 | 20,14 | 16,8 | 36 | 0,6 |
| 304 | **Рис отварной:** | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | крупа рис | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 80 | 4,9 | 7,2 | 48,9 | 279,6 | 0,034 |  |  | 0,4 | 1,82 | 21,78 | 91,26 | 0,7 |
| 260 | **Гуляш:** | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | говядина 1 категория | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | томатное пюре | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мука | 2 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221 | 0,03 |  | 0,92 | 2,61 | 21,81 | 22,03 | 154,15 | 3,06 |
|  | **Апельсин** | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 0,04 | 8 | 60 | 0,2 | 34 | 13 | 23 | 0,3 |
| 382 | **Чай с сахаром:** | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | чай-заварка | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  |  | 0,03 |  | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 114,95 | 0,05 |  |  | 0,45 | 11,5 | 53,2 | 12,5 | 1,55 |
|  | **ИТОГО:** |  | 30,24 | 31,12 | 120,53 | 903,5 | 0,502 | 8 | 73,83 | 6,68 | 141,57 | 170,92 | 425,41 | 8,99 |
|  | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | |
| 376 | **Какао с молоком:** | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | какао-порошок | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 110 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 15 | 4,1 | 3,5 | 17,6 | 118,6 | 0,06 | 24,4 | 1,6 |  | 152,2 | 21,3 | 124,6 | 0,5 |
|  | ***ПРЯНИК*** | 60 | 3,3 | 4,4 | 37,95 | 204,6 | 0,044 |  |  |  | 4,95 |  | 22,5 |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | 61,56 | 59,4 | 208,78 | 1626,39 | 0,783 | 131,2 | 25,37 | 4,65 | 692,01 | 200,45 | 592,7 | 10,725 |
|  | **6 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | |
| 210 | **Омлет натуральный:** | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | яйцо | 3шт.(120) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 15 | 27,9 | 49,8 | 5,4 | 579 | 0,21 | 649,2 | 0,6 | 1,5 | 206,1 | 32,4 | 451,5 | 5,4 |
| 382 | **Чай с сахаром:** | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | чай заварка | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  |  | 0,03 |  | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | 0,05 |  |  | 0,62 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
|  | **ИТОГО:** |  | 31,92 | 50,32 | 44,55 | 755,9 | 0,26 | 649,2 | 0,63 | 2,12 | 228,7 | 77,3 | 470,8 | 6,23 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71 | **Огурец свежий** | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 0,048 |  | 5,88 | 0,12 | 20,14 | 16,8 | 36 | 0,6 |
| 88 | **Щи из свежей капусты со сметан:** | 250 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сметана | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | капуста б/к | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | петрушка | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | томатное пюре | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | бульон костный | 150 | 2,1 | 5,9 | 9,5 | 107,7 | 0,07 |  | 18,9 | 2,8 | 59,1 | 26,6 | 58,8 | 1 |
| 259 | **Жаркое по-домашнему:** | 230 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | говядина 1 категория | 57 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель | 115 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | томатное пюре | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 7 | 18,63 | 20,8 | 19,07 | 339 | 0,138 |  | 7,77 |  | 35,08 | 48,85 | 236,6 | 4,44 |
| 350 | **Кисель из черной смородины:** | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | черная смородина замороженая | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | крахмал картофельный | 5 | 0,96 | 0,19 | 23,19 | 102,42 | 0,01 |  | 24 | 0,2 | 8,2 | 4,4 | 9 | 0,14 |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 114,95 | 0,05 |  |  | 0,45 | 11,5 | 53,2 | 12,5 | 1,55 |
|  | **ИТОГО:** |  | 24,91 | 27,5 | 77,6 | 671,27 | 0,316 |  | 56,55 | 3,56 | 134,02 | 149,85 | 352,9 | 11,6 |
|  | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Сок яблочный** | 200 | 1 |  | 20,2 | 84,8 | 0,022 |  | 4 | 0,2 | 14 | 8 | 14 | 2,8 |
|  | **Печенье** | 50 | 3,9 | 10,6 | 37 | 247,6 | 0,07 |  |  |  | 8,7 | 6 |  | 8,7 |
|  | **ИТОГО:** |  | 9,7 | 15,6 | 45 | 347,6 | 0,15 | 40 | 1,4 |  | 248,7 | 34 | 180 | 8,9 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | 64,93 | 85,22 | 183,5 | 1771,77 | 0,64 | 669,2 | 57,68 | 5,68 | 480,67 | 227,15 | 931,2 | 17,92 |
|  | **7 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | |
| 305 | **Каша вязкая молочная из риса** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **и пшена:** | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | рис | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | пшено | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 5 | 7,11 | 8,13 | 30,63 | 222,8 | 0,14 | 78,3 | 1,4 | 0,26 | 187,5 | 53,2 | 219,6 | 1,2 |
| 4 | **Бутерброд с сыром и маслом:** | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сыр российский | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб пшеничный | 30 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157 | 0,04 | 59 | 0,11 | 0,47 | 139,2 | 9,45 | 96 | 0,49 |
| 382 | **Чай с сахаром:** | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | чай-заварка | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  |  | 0,03 |  | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 |
|  | **ИТОГО:** |  | 12,98 | 16,45 | 60,46 | 439,8 | 0,18 | 137,3 | 1,54 | 0,73 | 337,8 | 64,05 | 318,4 | 1,97 |
|  | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | |
| 104 | **Суп картофельный с мясными** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **фрикадельками:** | 250 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель | 120 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | томатное пюре | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | бульон костный | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | фрикадельки из говядины: | 35 | 2,6 | 3,34 | 18,5 | 127,2 | 0,144 |  | 13,29 | 1,53 | 35,6 | 35,6 | 86,7 | 1,38 |
|  | говядина 1 категория | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | яйцо | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 321 | **Капуста тушеная:** | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | капуста б/к | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | томатное пюре | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мука | 2,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | перец черный горошек | 0,04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лавровый лист | 0,02 | 4,14 | 6,4 | 14,4 | 130,4 | 3,4 |  | 20,6 | 3,4 | 97,6 | 37,2 | 72,2 | 1,4 |
| 243 | **Сосиски отварные** | 80 | 10 | 28,3 | 0,5 | 298,2 | 0,16 | 36,4 |  | 0,5 | 33,6 | 18,2 | 147,3 | 1,6 |
|  | **Горошек зеленый консерв.** | 60 | 13,8 | 0,72 | 31,98 | 181 | 0,48 |  |  | 5,46 | 69 | 64,2 | 197,4 | 5,64 |
| 226 | **Компот из сухофруктов:** | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сухофрукты | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лимонная кислота | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 150 | 0,7 | 0,09 | 32 | 132,8 | 0,016 |  | 0,7 | 0,5 | 32,5 | 17,5 | 23,4 | 0,7 |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 114,95 | 0,05 |  |  | 0,45 | 11,5 | 53,2 | 12,5 | 1,55 |
|  | **ИТОГО:** |  | 34,04 | 39,4 | 122,08 | 984,55 | 3,782 | 36,4 | 34,59 | 11,84 | 279,8 | 225,9 | 539,5 | 12,27 |
|  | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | |
| 360 | ***КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА*** | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Повидло | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Крахмал картофельный | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кислота лимонная | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 150 | 0,1 |  | 29 | 113,8 | 0,002 |  | 0,12 |  | 14 | 3,4 | 7,6 | 0,32 |
|  | ***ПРЯНИК*** | 60 | 3,3 | 4,4 | 37,95 | 204,6 | 0,044 |  |  |  | 4,95 |  | 22,5 |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | 51,38 | 59,35 | 232,14 | 1671,97 | 4,022 | 198,1 | 37,73 | 12,57 | 780,52 | 313,97 | 987,78 | 15,22 |
|  | **8 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | |
|  | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Каша овсяная "Геркулес" вязкая:** | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | геркулес | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 5 | 8,16 | 9,84 | 35,6 | 264 | 0,2 |  | 0,5 |  | 137,34 |  |  | 1,66 |
| 379 | **Кофейный напиток с молоком:** | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | кофейный напиток | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 120 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 50 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 100,6 | 0,044 | 20 | 1,3 |  | 125,8 | 14 | 90 | 0,134 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | **ИТОГО:** |  | 14,52 | 12,94 | 70,82 | 458,12 | 0,284 | 20 | 1,8 | 0,52 | 272,34 | 48,8 | 103,2 | 2,234 |
|  | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | |
| 96 | **Суп рассольник со сметаной:** | 250 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | крупа перловая | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | огурцы соленые | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сметана | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **вода** | 200 | 2,4 | 6,1 | 14,4 | 128,7 | 0,1 |  | 10,1 | 2,82 | 34,98 | 29 | 68,1 | 1,11 |
|  | **Помидор квашеный** | 60 | 0,66 | 0,06 | 0,96 | 9,6 | 0,024 |  |  |  | 6 | 15,6 | 0,54 | 0,18 |
| 288 | Птица отварная; | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | курица | 93 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 13 | 25,5 | 28 | 0,48 | 356,7 | 0,05 | 106,9 | 2,5 | 1,08 | 61,05 | 22,08 | 182 | 2,03 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 202 | **Макароны отварные:** | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | макароны | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 7 | 12,69 | 14,92 | 31,97 | 313,5 | 0,075 | 108 | 0,21 | 73,5 | 276,75 | 19,05 | 189,45 | 1,16 |
|  | **Чай с лимоном:** | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | чай-заварка | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лимон свежий | 2 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |  |  | 2,83 |  | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 114,95 | 0,05 |  |  | 0,45 | 11,5 | 53,2 | 12,5 | 1,55 |
|  | **ИТОГО:** |  | 44,18 | 49,65 | 87,71 | 985,45 | 0,299 | 214,9 | 15,74 | 77,85 | 404,48 | 141,33 | 456,99 | 6,39 |
|  | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Сок яблочный** | 200 | 1 |  | 20,2 | 84,8 | 0,022 |  | 4 | 0,2 | 14 | 8 | 14 | 2,8 |
|  | **Печенье** | 50 | 3,9 | 10,6 | 37 | 247,6 | 0,07 |  |  |  | 8,7 | 6 |  | 8,7 |
|  | **ИТОГО:** |  | 9,7 | 15,6 | 45 | 347,6 | 0,15 | 40 | 1,4 |  | 248,7 | 34 | 180 | 8,9 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | 62,2 | 67,11 | 215,41 | 1723,17 | 1,003 | 260,9 | 17,66 | 78,89 | 707,22 | 228,33 | 573,79 | 9,344 |
|  | **9 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | |
| 171 | **Каша молочная рисовая:** | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | крупа рис | 22 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 4 | 5,4 | 9,52 | 38,4 | 262,5 | 0,052 | 48,9 | 0,83 | 0,23 | 116,7 | 32,6 | 140,5 | 0,5 |
| 376 | **Какао с молоком:** | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | какао-порошок | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 110 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 15 | 4,1 | 3,5 | 17,6 | 118,6 | 0,06 | 24,4 | 1,6 |  | 152,2 | 21,3 | 124,6 | 0,5 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | **ИТОГО:** |  | 12,66 | 13,42 | 75,32 | 474,62 | 0,152 | 73,3 | 2,43 | 0,75 | 278,1 | 88,7 | 278,3 | 1,44 |
|  | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | |
| 112 | **Суп с макаронными изделиями** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **и картофелем:** | 250 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вермишель | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | томатное пюре | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 255 | 3,1 | 3,3 | 18,8 | 130,8 | 0,1 |  | 7,3 | 1,74 | 35,4 | 28,6 | 69,3 | 1,2 |
| 76 | **Сельдь порционно:** | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сельдь с/с | 50 | 5,06 | 6,69 | 1,64 | 87 | 0,03 |  | 70 | 2,44 | 21,2 | 10,3 | 81,7 | 0,41 |
| 46 | **Салат из квашеной капусты:** | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | капуста квашеная | 55 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 5 | 0,073 | 3,07 | 6,74 | 54,2 | 0,033 |  | 16,9 | 15,4 | 33,5 | 16 | 29,35 | 0,98 |
| 312 | **Пюре картофельное:** | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 10 | 4 | 6,4 | 27,3 | 183 | 0,19 |  | 24,2 | 0,2 | 49,3 | 37 | 115,5 | 1,3 |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 114,95 | 0,05 |  |  | 0,45 | 11,5 | 53,2 | 12,5 | 1,55 |
|  | **Банан** | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 |  | 10 | 0,4 | 8 | 42 | 28 | 0,6 |
| 382 | **Чай с сахаром:** | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | чай-заварка | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 200 | 0,07 | 0,2 | 15 | 60 |  |  | 0,03 |  | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 |
|  | **Печенье Юбилейное** | 30 | 2,34 | 6,36 | 22 | 148,6 | 0,04 |  |  |  | 5,2 | 3,6 |  | 5,2 |
|  | **ИТОГО:** |  | 18,9 | 27,07 | 137,18 | 874,55 | 0,483 |  | 128,43 | 20,63 | 175,2 | 192,1 | 339,15 | 11,52 |
|  | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | |
| 226 | **Компот из сухофруктов:** | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сухофрукты | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лимонная кислота | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 150 | 0,7 | 0,09 | 32 | 132,8 | 0,016 |  | 0,7 | 0,5 | 32,5 | 17,5 | 23,4 | 0,7 |
|  | **Пряник** | 40 | 3,4 | 4,52 | 27,88 | 165,8 | 0,04 | 26 |  | 0,52 | 16,4 | 34,8 | 6 | 0,4 |
|  | **ИТОГО:** |  | 4,1 | 4,61 | 59,88 | 298,6 | 0,056 | 26 | 0,7 | 1,02 | 48,9 | 52,3 | 29,4 | 1,1 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | 35,66 | 45,1 | 272,38 | 1647,77 | 0,691 | 99,3 | 131,56 | 22,4 | 502,2 | 333,1 | 646,85 | 14,06 |
|  | **10 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | |
| 171 | **Каша жидкая молочная** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **из манной крупы:** | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | крупа манная | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 5 | 5,7 | 3,3 | 40,2 | 214,3 | 0,07 | 17,1 | 1,1 | 0,4 | 125,4 | 19,3 | 109,7 | 0,5 |
| 379 | **Кофейный напиток с молоком:** | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 120 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 50 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 100,6 | 0,044 | 20 | 1,3 |  | 125,8 | 14 | 90 | 0,134 |
| 4 | **Бутерброд с сыром и маслом:** | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **сыр российский** | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **масло сливочное** | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **хлеб пшеничный** | 30 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157 | 0,04 | 59 | 0,11 | 0,47 | 139,2 | 9,45 | 96 | 0,49 |
|  | **ИТОГО:** |  | 14,7 | 14,3 | 70,93 | 471,9 | 0,154 | 96,1 | 2,51 | 0,87 | 390,4 | 42,75 | 295,7 | 1,124 |
|  | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Суп картофельный с горохом:** | 250 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | картофель | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | горох | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | петрушка | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | бульон костный | 200 | 6,6 | 6,3 | 19,8 | 177,9 | 0,3 |  | 7 | 2,9 | 51,2 | 42,7 | 105,7 | 2,5 |
| 71 | **Огурец свежий** | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 0,048 |  | 5,88 | 0,12 | 20,14 | 16,8 | 36 | 0,6 |
| 302 | **Каша рассыпчатая гречневая:** | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | крупа гречневая | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 10 | 8,6 | 6,1 | 38,7 | 243,8 | 0,25 |  |  | 0,6 | 14,8 | 135,8 | 204,2 | 4,6 |
| 125 | **Котлета говяжья:** | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | говядина 1 категория | 57 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сухари | 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 6 | 14,25 | 20,18 | 14,48 | 299 | 0,08 |  | 0,034 |  | 20,78 |  |  | 1,7 |
| 376 | **Чай с сахаром:** | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | чай-заварка | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  |  | 0,03 |  | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 114,95 | 0,05 |  |  | 0,45 | 11,5 | 53,2 | 12,5 | 1,55 |
|  | **ИТОГО:** |  | 32,74 | 33,21 | 113,82 | 902,85 | 0,728 |  | 12,94 | 4,07 | 129,52 | 249,9 | 361,2 | 11,23 |
|  | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Сок яблочный** | 200 | 1 |  | 20,2 | 84,8 | 0,022 |  | 4 | 0,2 | 14 | 8 | 14 | 2,8 |
|  | **Пряник** | 55 | 3,3 | 4,4 | 37,95 | 204,6 | 0,044 |  |  |  | 4,95 |  | 22,55 |  |
|  | **ИТОГО:** |  | 4,3 | 4,4 | 58,15 | 289,4 | 0,066 |  | 4 | 0,2 | 18,95 | 8 | 36,55 | 2,8 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | 51,74 | 51,91 | 242,9 | 1664,15 | 0,948 | 96,1 | 19,45 | 5,14 | 538,87 | 300,65 | 693,45 | 15,154 |

Приложение №3

к приказу №85-р от 23.08.2021 г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Варсковская СШ»

О. Г. Рожкова\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«23»августа 2021 г.

**Примерное десятидневное меню дополнительного питания**

**учащихся 1-4 классов (7-11 лет) муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Варсковская средняя школа» муниципального образования- Рязанский муниципальный район Рязанской области и «Шумашской основной школы»-филиала муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Варсковская средняя школа» муниципального образования- Рязанский муниципальный район Рязанской области**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(калл) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1  1 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Сок яблочный | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 88 | 0,024 | 6 |  | 0,48 | 22,8 | 19,2 | 14,4 | 2,76 |
|  | | 2 день | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | Пряник | 55 | 3,3 | 4,4 | 37,95 | 204,6 | 0,044 |  |  |  | 4,95 |  | 22,5 |  |
|  | | 3 день | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Сок яблочный | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 88 | 0,024 | 6 |  | 0,48 | 22,8 | 19,2 | 14,4 | 2,76 |
| 4 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | Пряник | 55 | 3,3 | 4,4 | 37,95 | 204,6 | 0,044 |  |  |  | 4,95 |  | 22,5 |  |
|  | | 5 день | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Сок яблочный | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 88 | 0,024 | 6 |  | 0,48 | 22,8 | 19,2 | 14,4 | 2,76 |
| 6 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | Пряник | 55 | 3,3 | 4,4 | 37,95 | 204,6 | 0,044 |  |  |  | 4,95 |  | 22,5 |  |
| 7 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Сок яблочный | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 88 | 0,024 | 6 |  | 0,48 | 22,8 | 19,2 | 14,4 | 2,76 |
| 8 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | Пряник | 55 | 3,3 | 4,4 | 37,95 | 204,6 | 0,044 |  |  |  | 4,95 |  | 22,5 |  |
| 9 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сок яблочный | | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 88 | 0,024 | 6 |  | 0,48 | 22,8 | 19,2 | 14,4 | 2,76 |
| 10 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | Пряник | 55 | 3,3 | 4,4 | 37,95 | 204,6 | 0,044 |  |  |  | 4,95 |  | 22,5 |  |

Приложение №4

к приказу №85-р от 23.08.2021 г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Варсковская СШ»

О. Г. Рожкова\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«23»августа 2021 г.

**Примерное десятидневное меню для организации питания**

**воспитанников дошкольной группы муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Варсковская средняя школа» муниципального образования- Рязанский муниципальный район Рязанской области для детей 3-7 лет (режим работы учреждения 12 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Прием пищи* | *Наименование блюда* | *Выход блюда*  *Мл/г* | *Брутто* | *Нетто* | *Пищевые вещества(г)* | | | *Энергетическая ценность* | *Витамин С* | Номер рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| ***День 1*** |
| *Завтрак* | **Каша гречневая жидкая**  Крупа гречневая  Молоко  Сахар  Масло сливочное | 200 | *20*  *170*  *3*  *4* | *20*  *170*  *3*  *4* | *9,4* | *13,5* | *27,5* | *225* | 0,9 | 36 |
|  | **Кофейный напиток с молоком**  Кофейный напиток  Сахар  Молоко | 180 | 3  14  140 | 3  14  140 | *4,36* | *4,96* | *18,7* | *176* | 1 | 44 |
|  | **Хлеб пшеничный с маслом**  Хлеб пшеничный  Масло сливочное | 40/10 | *40*  *10* | *40*  *10* | *0,07*  *3* | *7,8*  *1,16* | *0,1*  *20,5* | *70,9*  *1,04* | 0,04 | 6 |
| *2й завтрак* | **Сок** | 100 |  |  | *0,4* | *0* | *11,5* | *47* | 7,0 | 6 |
| *Обед* | **Суп рыбный со сметаной**  Рыба-филе  Картофель  Морковь  Лук  Крупа пшеничная  Масло сливочное  Масло растительное  Сметана | 250 | *50*  *100*  *10*  *10*  *15*  *2*  *2*  *15* | *50*  *70*  *8*  *8*  *15*  *2*  *2*  *15* | *10,09* | *13,9* | *7,48* | *18* | *3,25* | 4 |
|  | **Запеканка картофельная с мясом**  Говядина  Картошка  Лук репчатый  Яйцо  Масло растительное | 220/30 | 100  100  15  1/6(8,3)  2 | *84*  100  15  1/6(8,3)  2 | *13,8* | *11,1* | *8* | *156* | *1,53* | 16 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 20 | 20 | 20 | *1,5* | *0,58* | *10,2* | *57* |  | 37 |
|  | **Хлеб ржаной** | 50 | *50* | *50* | *3,3* | *0,6* | *19,5* | *93* |  | 36 |
|  | **Компот из смеси сухофруктов**  Сухофрукты  Сахар | 200 | *11*  *10* | *11*  *10* | *1,2* | *0,08* | *19* | *104* | *12* | 46 |
| *Полдник* | **Компот из свежезамороженных ягод**  Сахар  Смородина | 200 | *10*  *11* | *10*  *11* | *0,18* | *0,04* | *23,2* | *75,2* | *35* | 42 |
|  | **Гренка** | 20 |  |  | *1,5* | *0,58* | *10,2* | *57* |  | 19 |
|  | **Зефир** | 30 | 30 | 30 | *0,24* | *0* | *80* | *107* |  | 21 |
| *Ужин* | **Блинчики с маслом и вареньем**  **Мука пшеничная**  **Яйцо**  **Молоко**  **Сахар**  **Масло сливочное**  **Масло растительное**  **варенье** | 150 | *60*  *12*  *100*  *4*  *7*  *3*  *30* | *60*  *12*  *100*  *4*  *7*  *3*  *30* | *12,3* | *18,7* | *54,1* | *491,5* | *0,68* | 27 |
|  | **Отвар из шиповника**  Сахар  Шиповник | 200 | *10*  *12* | *10*  *12* | *0,54* | *0,2* | *15,6* | *75,6* | *80* | 41 |
|  | **Мандарин** | 80 |  |  | *0,48* | *0,1* | *5* | *21* | *7,0* | 14 |
| *Итого за 3й день* |  |  |  |  | *76,07* | *62,94* | *286,2* | *1870,14* | *14,9* |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Прием пищи* | *Наименование блюда* | *Выход блюда*  *Мл/г* | *Брутто* | *Нетто* | *Пищевые вещества(г)* | | | *Энергетическая ценность* | *Витамин С* |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| ***День 2*** |
| *Завтрак* | **Каша из крупы «Геркулес»** **молочная жидкая**  Крупа «Геркулес»  Молоко  Сахар  Масло сливочное | 200 | *20*  *170*  *5*  *4* | *20*  *170*  *5*  *4* | *8,4* | *10,7* | *25,3* | *222,3* | *0,6* |
| **Чай с молоком**  Чай  Сахар  Молоко | 180 | 0,6  10  50 | 0,6  10  50 | *2,08* | *0,03* | *13,89* | *64,13* | *0,9* |
| **Хлеб пшеничный с маслом и сыром**  Хлеб пшеничный  Масло сливочное  Сыр | 40/10/10 | *40*  *10*  *10* | *40*  *10*  *10* | *0,07*  *3*  *6* | *7,8*  *1,16*  *6* | *0,1*  *20,5*  *18* | *70,9*  *1,04*  *84,86*  *156,8* | *0,05* |
| *2й завтрак* | **Сок** | 100 |  |  | *0,4* | *0* | *11,5* | *47* | 7,0 |
| *Обед* | **Сур рисовый с курицей**  Мясо кур  Картофель  Лук репчатый  Морковь  Масло растительное  Рис  Масло сливочное | 250 | *40*  *100*  *10*  *10*  *5*  *15*  *2* | *37,5*  *70*  *8*  *8*  *5*  *15*  *2* | *4,8* | *0,42* | *19* | *103* | 3,25 |
| **Рагу овощное**  Морковь  Лук репчатый  Картофель  Капуста  Зеленый горошек  Масло растительное  Масло сливочное | 180 | *60*  *15*  *80*  *100*  *30*  *4*  *2* | *48*  *13*  *60*  *76*  *30*  *4*  *2* | *5,3* | *6,6* | *18* | *150,0* | 5 |
|  | **Сосиска** | 35 | *34* | *34* | *5* | *9,8* | *0* | *100,9* | 20 |
| **Хлеб пшеничный** | 40 | 40 | 40 | *1,5* | *0,58* | *10,2* | *57* |  |
| **Хлеб ржаной** | 50 | *50* | *50* | *3,3* | *0,6* | *19,5* | *93* |  |
| **Компот из свежезамороженных ягод**  Вишня  Сахар | 200 | *11*  *12* | *11*  *12* | *1,8* | *0,04* | *23,2* | *75* | *35* |
| *Полдник* | **Снежок** | 180 | *180* | *180* | *6* | *6* | *17* | *141* | *0,56* |
|  | **Пастила** | 30 |  | *0,30* | *0,24* | *0* | *144* | *91* |  |
| *Ужин* | **Запеканка твороженная с морковью, с вареньем**  Творог  Молоко  Морковь  Крупа манная  Яйцо  Сахар  Масло сливочное  Варенье  Масло сливочное | 190/25 | *100*  *50*  *70*  *7*  *12*  *3*  *5,2*  *25*  *2* | *100*  *50*  *56*  *7*  *12*  *3*  *5,2*  *25*  *2* | *24,12* | *16,1* | *35,2* | *352,7* | *0,34* |
| **Отвар из шиповника**  Сахар  Шиповник | 200 | *10*  *12* | *10*  *12* | *0,54* | *0,2* | *15,6* | *75,6* | *80* |
| **Яблоко** | 120 |  |  | *0.41* | *0* | *10,8* | *46,8* | 5,0 |
| *Итого за 2й день* |  |  |  |  | *68,96* | *66,03* | *272,19* | *1776,23* | *15,07* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Прием пищи* | *Наименование блюда* | *Выход блюда*  *Мл/г* | *Брутто* | *Нетто* | *Пищевые вещества(г)* | | | *Энергетическая ценность* | *Витамин С* | Номер рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| ***День 3*** |
| *Завтрак* | **Каша манная** **молочная жидкая**  Крупа манная  Молоко  Сахар  Масло сливочное | 200 | *20*  *170*  *3*  *4* | *20*  *170*  *3*  *4* | *5,7* | *10,24* | *14* | *222,3* | 0,22 | 37 |
|  | **Кофейный напиток с молоком**  Кофейный напиток  Сахар  Молоко | 180 | 3  14  140 | 3  14  140 | *4,36* | *4,96* | *18,7* | *176* | 1 | 44 |
|  | **Хлеб пшеничный с маслом**  Хлеб пшеничный  Масло сливочное | 40/10 | *40*  *10* | *40*  *10* | *0,07*  *3* | *7,8*  *1,16* | *0,1*  *20,5* | *70,9*  *1,04* | 0,04 | 6 |
| *2й завтрак* | **Сок** | 100 |  |  | *0,4* | *0* | *11,5* | *47* | **7,0** | 6 |
| *Обед* | **Рассольник на мясном бульоне**  Мясной бульон  Картофель  Лук репчатый  Морковь  Крупа перловая  Сметана  Соль пищевая  Масло сливочное  Масло растительное | 250 | *200*  *100*  *10*  *10*  *5*  *10*  *15*  *1*  *2*  *3* | *200*  *70*  *8*  *8*  *5*  *10*  *15*  *1*  *2*  *3* | *6,2* | *3,5* | *23,7* | *146,6* | *4,8* | 5 |
|  | **Голубцы ленивые с мясом под соусом**  Говядина  Крупа рис  Капуста  Лук репчатый  Морковь  Яйцо  Масло раститительное  Соус:  Мука  Масло сливочное  Масло растительное | 220/30 | 100  25  100  15  20  1/6(8,3)  2  7  3  3 | *84*  *25*  100  15  20  1/6(8,3)  2  7  3  3 | *13,8* | *11,1* | *8* | *156* | *1,53* | 16 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 20 | 20 | 20 | *1,5* | *0,58* | *10,2* | *57* |  | 37 |
|  | **Хлеб ржаной** | 50 | *50* | *50* | *3,3* | *0,6* | *19,5* | *93* |  | 36 |
|  | **Компот из смеси сухофруктов**  Сухофрукты  Сахар | 200 | *11*  *10* | *11*  *10* | *1,2* | *0,08* | *19* | *104* | *12* | 46 |
| *Полдник* | **Компот из свежезамороженных ягод**  Сахар  Смородина | 200 | *10*  *11* | *10*  *11* | *0,18* | *0,04* | *23,2* | *75,2* | *35* | 42 |
|  | **Гренка** | 20 |  |  | *1,5* | *0,58* | *10,2* | *57* |  | 19 |
|  | **Зефир** | 30 | 30 | 30 | *0,24* | *0* | *80* | *107* |  | 21 |
| *Ужин* | **Рыба, запеченая в омлете**  Филе рыбы  Масло сливочное  Мука пшеничная  Яйца  Молоко  Масло растительное | 150 | *100*  *4*  *15*  *1(50)г*  *50*  *3* | *90*  *4*  *15*  *1(50)г*  *50*  *3* | *33,6* | *22* | *7* | *360,5* | *0,34* | 10 |
|  | **Отвар из шиповника**  Сахар  Шиповник | 200 | *10*  *12* | *10*  *12* | *0,54* | *0,2* | *15,6* | *75,6* | *80* | 41 |
|  | **Мандарин** | 80 |  |  | *0,48* | *0,1* | *5* | *21* | *7,0* | 14 |
| *Итого за 3й день* |  |  |  |  | *76,07* | *62,94* | *286,2* | *1770,14* | *14,9* |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Прием пищи* | *Наименование блюда* | *Выход блюда*  *Мл/г* | *Брутто* | *Нетто* | *Пищевые вещества(г)* | | | *Энергетическая ценность* | *Витамин С* | Номер рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| ***День 4*** |
| *Завтрак* | **Каша пшенная молочная жидкая**  *Пшено*  *Молоко*  *Сахар*  *Масло сливочное* | *200* | *25*  *180*  *3*  *3* | *25*  *180*  *3*  *3* | *7,44* | *8,07* | *20,28* | *223,92* | *0,9* | 33 |
|  | **Молоко** | 200 | 200 | 200 | *5,8* | *6,5* | *9* | *116* |  | 22 |
|  | **Печенье** | 20 | 20 | 20 | *1,6* | *4,7* | *12,2* | *98,6* |  | 24 |
| *2й завтрак* | **Сок** | 100 |  |  | *0,4* | *0* | *11,5* | *47* | 7,0 | 13 |
| *Обед* | **Икра кабачковая** | **30** |  |  | *0,45* | *1,2* | *2,4* | 12,6 | *3* | 50 |
|  | **Свекольник на мясном бульоне со сметаной**  Томат  Свекла  Картофель  Лук  Морковь  Масло сливочное  Масло растительное  Сметана | **250** | *3*  *100*  *100*  *10*  *20*  *2*  *3*  *15* | *3*  *80*  *70*  *8*  *16*  *2*  *3*  *15* | *3,3* | *2,6* | *22,4* | *142,1* | *4,55* | 8 |
|  | **Тефтели рисовые с мясом под томатно-сметанным соусом**  Мясо говядины  Крупа рисовая  Яйцо  Лук  Масло растительное  Масло сливочное  Соус: томатная паста  Сметана  Масло сливочное  Мука | **180/25** | 80  43  1/6(8)  15  2  2  3  15  2  7 | 80  43  1/6(8)  12  3  2  3  15  2  7 | *19,1* | *21* | *22,04* | *354* | *0,03* | 21 |
|  | **Хлеб ржаной** | 50 | *50* | *50* | *3,3* | *0,6* | *19,5* | *93* |  | 37 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 40 | 40 | 40 | *1,5* | *0,58* | *10,2* | *57* | *12* | 36 |
| *Полдник* | **Кисель из вишни**  Вишня замороженная  Сахар  Крахмал | 200 | *11*  *10*  *7* | 11  10  7 | *0,2* | *0,08* | *18* | *57* | *20* | 47 |
|  | **Банан** | 100 |  | 100 | *1,44* | *0,48* | *20,16* | *92,16* | *12* | 14 |
|  | **Сырники творожные, запеченые со сгущенкой**  Творог  Яйцо  Мука пшеничная  Сахар  Масло сливочное  Масло растительное | 150/30 | *100*  *¼(12)*  *30*  *14*  *4*  *5* | *100*  *¼(12)*  *30*  *14*  *4*  *5* | *19,7* | *22* | *27* | *384* | *1* | 24 |
| *Ужин* | **Чай с молоком**  Чай  Сахар  Молоко | 180 | 0,6  14  50 | 0,6  14  50 | *2,8* | *0,03* | *13,89* | *64,13* | *0,9* | 45 |
|  | **Хлеб пшеничный с маслом и сыром**  Хлеб пшеничный  Масло  Сыр | **40/10/10** | *40*  *10*  *10* | *40*  *10*  *10* | *2,08* | *0,03* | *13,89* | *64,13* | *0,9* | 26 |
| *Итого за 4й день* |  |  |  |  | *69,11* | *67,87* | *222,46* | *1793,04* | *62,28* |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Прием пищи* | *Наименование блюда* | *Выход блюда*  *Мл/г* | *Брутто* | *Нетто* | *Пищевые вещества(г)* | | | *Энергетическая ценность* | *Витамин С* | Номер рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| ***День 5*** |
| *Завтрак* | **Каша манная** **молочная жидкая**  Крупа манная  Молоко  Сахар  Масло сливочное | 200 | *20*  *170*  *5*  *6* | *20*  *170*  *5*  *6* | *5,7* | *10,24* | *14* | *222,3* | *0,22* | 37 |
|  | **Кофейный напиток с молоком**  Кофейный напиток  Сахар  Молоко | 180 | 3  14  140 | 3  14  140 | *4,36* | *4,96* | *18,7* | *176* | *1* | 44 |
|  | **Хлеб пшеничный с маслом и сыром**  Хлеб пшеничный  Масло  Сыр | **40/10/10** | *40*  *10*  *10* | *40*  *10*  *10* | *2,08* | *0,03* | *13,89* | *64,13* | *0,9* | 18 |
| *2й завтрак* | **Снежок** | 180 | *180* | *180* | *6* | *19,5* | *93* | 141 | 0,56 | 17 |
| *Обед* | **Щи с мясом кур**  Мясо кур  Капуста  Морковь  Картофель  Лук  Масло сливочное  Масло растительное | 250 | *40*  *100*  *10*  *100*  *10*  *3*  *3* | *37,5*  *84*  *8*  *70*  *8*  *3*  *3* | *10,2* | *3,5* | *33,7* | *81,2* | *4,25* | 3 |
|  | **Суфле из отварной курицы**  Мясо кур  Масло сливочное  Молоко  Хлеб пшеничный  Лук  Яйцо | 150 | *100*  *6*  *30*  *10*  *10*  *6* | *84*  *6*  *30*  *10*  *8*  *6* | *15,6* | *16,6* | *4* | *286,6* | *0,71* | 19 |
|  | **Компот из смеси сухофруктов**  Сухофрукты  Сахар | 200 | *11*  *14* | *11*  *14* | *1,2* | *0,08* | *19* | *104* | 0,15 | 46 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 20 | *20* | *20* | *1,5* | *0,58* | *10,2* | *57* |  | 37 |
|  | **Хлеб ржаной** | 50 | *50* | *50* | *3,3* | *0,6* | *19,5* | *93* |  | 36 |
| *Полдник* | **Сок** | 100 |  |  | *0,4* | *0* | *11,5* | *47* | *7,0* | 13 |
|  | **Гренка** | 20 |  |  | *1,5* | *0,58* | *10,2* | *57* |  |  |
|  | **Груша** | 100 |  |  | *0,36* | *0,26* | *8,7* | *38.5* | 4,0 | 12 |
| *Ужин* | **Винегрет**  Свекла  Картофель  Лук репчатый  Морковь  Огурец соленый  Зеленый горошек  Масло растительное | 200 | *50*  *80*  *10*  *50*  *30*  *30*  *4* | *40*  *64*  *8*  *40*  *30*  *24*  *4* | *5,4* | *19* | *13,4* | *167* | *22* | 52 |
|  | **Компот из свежезамороженных ягод**  Сахар  Смородина | 200 | *14*  *11* | *10*  *11* | *0,18* | *0,04* | *23,2* | *75,2* | *35* | 42 |
| *Итого за 5й день* |  |  |  |  | *72,4* | *78,72* | *287,7* | *1930,4* | *36,56* |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Прием пищи* | *Наименование блюда* | *Выход блюда*  *Мл/г* | *Брутто* | *Нетто* | *Пищевые вещества(г)* | | | *Энергетическая ценность* | *Витамин С* | Номер рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| ***День 6*** |
| *Завтрак* | **Каша "Дружба"**  Крупа рисовая  Крупа пшенная  Молоко  Масло сливочное  Сахар | 200 | *15*  *11*  *160*  *3*  *3* | *15*  *11*  *160*  *3*  *3* | *7,5* | *12,3* | *35,09* | *251,11* | 0,9 | 34 |
|  | **Какао с молоком**  Кокао порошок  Молоко  Сахар | 180 | 2  140  12 | 2  140  12 | *6,4* | *5,8* | *23,4* | *145,6* | 0,32 | 43 |
|  | **Хлеб пшеничный с маслом и сыром** | 40/10 |  | *0,5* | *4,7* | *9,8* | *15,6* | *168,5* | 0,05 | 18 |
| *2й завтрак* | **Сок** | 100 |  |  | *0,4* | *0* | *11,5* | *47* | 7,0 | 13 |
| *Обед* | **Суп вермишелевый на курином бульоне**  Вермишель  Марковь  Картофель  Лук  Масло растительное  Масло сливочное | 250 | *15*  *10*  *100*  *10*  *3*  *5* | *15*  *8*  *76*  *8*  *3*  *5* | *4,6* | *0,32* | *18* | *97* | *1,25* | 1 |
|  | **Капуста тушенная**  Капуста  Лук  Морковь  Масло сливочное  Масло растительное | 180 | *200*  *10*  *20*  *2*  *5* | *175*  *8*  *16*  *2*  *5* | *5,1* | *5,2* | *11,2* | *107,2* | *17,71* | 17 |
|  | **Мясо кур отварное** | 70 | 100 | 74,5 | *14,8* | *15* | *0,48* | *169,6* | *86* | 31 |
|  | **Компот из смеси сухофруктов**  Сухофрукты  Сахар | 200 | *11*  *12* | *11*  *12* | *1,2* | *0,08* | *19* | *104* | *12* | 46 |
|  | **Хлеб ржаной** | 50 | *50* | *50* | *3,3* | *0,6* | *19,5* | *93* |  | 37 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 40 | 40 | 40 | *1,5* | *0,58* | *10,2* | *57* |  | 36 |
| *Полдник* | **Кисель из вишни**  Вишня замороженная  Сахар  Крахмал | 200 | *11*  *15*  *7* | 11  15  7 | *0,2* | *0,08* | *18* | *57* | 20 | 38 |
|  | **Печенье** | 50 |  |  | *1,6* | *4,7* | *12,2* | *98,6* |  | **10** |
| *Ужин* | **Манные биточки с вареньем**  Манная крупа  Молоко  Сахар  Яйцо  Варенье  Масло растительное  Масло сливочное | 150/25 | *43*  *100*  *5*  *8*  *25*  *3*  *2* | *43*  *100*  *5*  *8*  *25*  *3*  *2* | *7,5*  *0,18* | *6,5*  *0* | *39,6*  *15* | *229,5*  *59,5* | *0,6* | 28 |
|  | **Чай с сахаром**  Чай  Сахар | 200 | *0,6*  *12* | *0,6*  *12* | *0* | *0* | *10* | *40* | *0,02* | 39 |
|  | **Яблоко** | 120 |  |  | *0,41* | *0* | *10,8* | *46,8* | **7,0** | 14 |
| *Итого за*  *6 й день* |  |  |  |  | *59,39* | *60,96* | *269,57* | *1771,41* | *66,86* |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Прием пищи* | *Наименование блюда* | *Выход блюда*  *Мл/г* | *Брутто* | *Нетто* | *Пищевые вещества(г)* | | | *Энергетическая ценность* | *Витамин С* | Номер рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| *День 7* |
| *Завтрак* | **Суп молочный с макаронными изделиями**  Макаронные изделия  Вода питьевая  Молоко  Сахар  Сливочное масло  соль | *200* | *20*  *120*  *150*  *4,0*  *5,0*  *0,5* | *20*  *120*  *150*  *4,0*  *5,0*  *0,5* | 6,6 | 9,0 | 20,64 | 187,04 | 0,9 | 33 |
|  | **Чай с молоком**  Чай  Сахар  Молоко | 180 | 0,6  12  50 | 0,6  12  50 | *2,8* | *0,03* | *13,89* | *64,13* | *0,9* | 45 |
|  | **Хлеб пшеничный с маслом и сыром**  Хлеб пшеничный  Масло  Сыр | 40/10/10 | *40*  *10*  *10* | *40*  *10*  *10* | *2,08* | *0,03* | *13,89* | *64,13* | *0,9* | 18 |
| *2й завтрак* | **Сок** | 100 |  |  | *0,4* | *0* | *11,5* | *47* | 7,0 | 13 |
| *Обед* | **Суп картофельный на курином бульоне** со сметаной  Картофель  Морковь  Лук  Сметана  Бульон | 250 | 187,5  20,0  12,5  2,5  10 | 131,25  16,0  10,5  1,8  10 | 4,72 | 2,5 | 19,38 | 140,65 | 4,0 | 9 |
|  | **Каша рисовая рассыпчатая с маслом**  Крупа рисовая  Масло сливочное | 150 | *43*  *5* | *43*  *5* | *3,8* | *3,8* | *19* | *163* | *0* | 30 |
|  | **Котлета рыбная**  Рыба-филе  Лук  Яйцо  Хлеб пшеничный  Масло растительное | 80 | *100*  *10*  *6*  *10*  *2* | *80*  *8*  *6*  *10*  *2* | *12* | *6,2* | *4,6* | *104* | *0,62* | 15 |
|  | **Огурец соленый** | 40 |  |  | *0,24* |  | *0,74* | *2,8* |  |  |
|  | **Напиток лимонный**  Сахар  Лимон | 200 | *10*  *11* | *10*  *11* | *1,8* | *0,02* | *28* | *94* | *75* | 40 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 20 | *20* | *20* | *1,5* | *0,58* | *10,2* | *57* |  | 37 |
|  | **Хлеб ржаной** | 50 | *50* | *50* | *3,3* | *0,6* | *19,5* | *93* |  | 36 |
| *Полдник* | **Снежок** | 180 | *180* | *180* | *5* | *6* | *19* | 141 | 0,56 | 17 |
|  | **Печенье** | 20 |  |  |  |  |  |  |  | 14 |
| *Ужин* | **Творожный пудинг с изюмом под сметанным соусом**  Творог  Сахар  Манка  Яйца  Масло сливочное  Молоко  Изюм  Растительное масло | 150/25 | *100*  *12*  *15*  *¼ 12*  *2*  *50*  *12*  *7* | *100*  *12*  *15*  *¼ 12*  *2*  *50*  *12*  *7* | *24,26* | *8,31* | *39,73* | *330,81* | *0,32* | 26 |
|  | **Отвар из шиповника**  Сахар  Шиповник | 200 | *10*  *12* | *10*  *12* | *0,54* | *0,2* | *15,6* | *75,6* | *80* | 41 |
|  | **Банан** | 100 |  | 100 | *1,44* | *0,48* | *20,16* | *92,16* | 4,0 | 9 |
| *Итого за*  *7й день* |  |  |  |  | *76,42* | *37,75* | *255,83* | *1656,32* | *18,62* |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Прием пищи* | *Наименование блюда* | *Выход блюда*  *Мл/г* | *Брутто* | *Нетто* | *Пищевые вещества(г)* | | | *Энергетическая ценность* | *Витамин С* | Номер рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| ***День 8*** |
| *Завтрак* | **Каша рисовая молочная жидкая**  *Рис*  *Молоко*  *Сахар*  *Масло сливочное* | *200* | *25*  *180*  *5*  *2* | *25*  *180*  *5*  *2* | *5,95* | *2,2* | *18,92* | *97,78* | *0,9* | 32 |
|  | **Кофейный напиток с молоком**  Кофейный напиток  Молоко  Сахар | 180 | 3  140  13 | 3  140  13 | *4,36* | *4,96* | *34,7* | *176* | *1* | 44 |
|  | **Хлеб пшеничный с вареньем**  Хлеб пшеничный  Варенье | 40/10 | *40*  *30* | *40*  *30* | *0,07*  *3* | *7,8*  *1,16* | *0,1*  *20,5* | *70,9*  *1,04* |  | 18 |
| *2й завтрак* | **Сок** | 100 |  |  | *0,4* | *0* | *11,5* | *47* | 7,0 | 13 |
| *Обед* | **Икра кабачковая** | **30** |  |  | *0,45* | *1,2* | *2,4* | *22,2* | *3* | 50 |
|  | **Борщ с мясом со сметаной**  Свекла  Мясо говядина  Капуста  Морковь  Картофель  Лук  Масло сливочное  Масло растительное  Сметана | 250 | *50*  *20*  *100*  *10*  *100*  *10*  *2*  *5*  *15* | *40*  *20*  *84*  *8*  *70*  *8*  *2*  *5*  *15* | *12,1* | *12,0* | *17,3* | *212,6* | *1,25* | 2 |
|  | **Гречка**  **отварная с маслом**  Крупа гречневая  Масло сливочное | 150 | *43*  *4* | *43*  *4* | *5,58* | *5,61* | *34,71* | *194,2* | *0* | 31 |
|  | **Котлета мясная**  Мясо говядина  Лук  Яйцо  Хлеб пшеничный  Масло растительное | 80 | *80*  *10*  *6*  *10*  *2* | *75,2*  *8*  *6*  *10*  *2* | *12* | *6,2* | *4,6* | *104* | *0* | 20 |
|  | **Компот из смеси сухофруктов**  Сухофрукты  Сахар | 200 | *11*  *12* | *11*  *12* | *1,2* | *0,08* | *19* | *104* | *12* | 46 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 20 | *20* | *20* | *1,5* | *0,58* | *10,2* | *57* |  | 37 |
|  | **Хлеб ржаной** | 50 | *50* | *50* | *3,3* | *0,6* | *19,5* | *93* |  | 36 |
| *Полдник* | **Напиток из свежезамороженных ягод**  Сахар  Смородина | 200 | *10*  *11* | *10*  *11* | *0,18* | *0,04* | *23,2* | *75,2* | 35 | 42 |
|  | **Гренка** | 20 |  |  | *1,5* | *0,58* | *10,2* | *57* |  | 19 |
|  | **Конфета** | 30 |  |  |  |  |  |  |  | 24 |
| *Ужин* | **Блинчики с маслом и сахаром**  *Молоко*  *Мука*  *Яйцо*  *Сахар*  *Масло сливочное*  *Масло растительное* | 150/30 | *100*  *60*  *¼ 12*  *4*  *13*  *4* | *10060*  *¼ 12*  *4*  *7*  *13*  *4* | *12,2*  *0,18* | *18,7*  *0* | *54,1*  *15* | *432*  *59,5* | *0,68* | 27 |
|  | **Чай с сахаром**  Чай  Сахар | 200 | *0,6*  *10* | *0,6*  *10* | *0* | *0* | *10* | *40* | 0,02 | 39 |
|  | **Груша** | 100 |  |  | *0,36* | *0,26* | *8,7* | *38.5* | 4,0 | 6 |
| *Итого за*  *8 й день* |  |  |  |  | *66,43* | *62,97* | *330,03* | *1973,52* | *57,85* |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Прием пищи* | *Наименование блюда* | *Выход блюда*  *Мл/г* | *Брутто* | *Нетто* | *Пищевые вещества(г)* | | | *Энергетическая ценность* | *Витамин С* | Номер рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| ***День 9*** |
| *Завтрак* | **Каша из крупы «Геркулес»** **молочная жидкая**  Крупа «Геркулес»  Молоко  Сахар  Масло сливочное | 200 | *20*  *170*  *3*  *2* | *20*  *170*  *3*  *2* | *8,4* | *10,7* | *25,3* | *222,3* | *0,6* | 35 |
|  | **Какао с молоком**  Кокао порошок  Молоко  Сахар | 180 | 2  160  10 | 2  160  10 | *6,4* | *5,8* | *23,4* | *145,6* | *0,32* | 43 |
|  | **Хлеб пшеничный с маслом**  Хлеб пшеничный  Масло сливочное | 40/10 | *40*  *10* | *40*  *10* | *0,07*  *3* | *7,8*  *1,16* | *0,1*  *20,5* | *70,9*  *1,04* | *0,04* | 6 |
| *2й завтрак* | **Сок** | 100 |  |  | *0,4* | *0* | *11,5* | *47* | 7,0 | 13 |
|  | **Салат из свекла отварной с чесноком с растительным маслом**  Свекла  Чеснок  Растительное масло | 60 | *70*  *3*  *4* | *56*  *2*  *4* | *0,84* | *3,96* | *5* | *59,4* | *3,81* | 51 |
|  | **Суп рыбный со сметаной**  Рыба-феле  Картофель  Морковь  Лук  Крупа пшеничная  Масло сливочное  Масло растительное  Сметана | 250 | *50*  *100*  *10*  *10*  *15*  *2*  *2*  *15* | *50*  *70*  *8*  *8*  *15*  *2*  *2*  *15* | *10,09* | *13,9* | *7,48* | *18* | *3,25* | 4 |
|  | **Картофель отварной**  Картофель  Масло сливочное  Соль | 150 | *214,5*  *4*  *1,5* | *150*  *4*  *1,5* | *2,9* | *4,2* | *16* | *144* | *21* | 29 |
|  | **Гуляш мясной**  Мясо говядина  Лук  Морковь  Томат  Мука пшеничная  Масло растительное  Масло сливочное | 80 | *80*  *10*  *15*  *3*  *7*  *6*  *6*  *1* | *74*  *10*  *13*  *3*  *7*  *6*  *6*  *1* | *18,6* | *12* | *3,2* | *204* | *0,36* | 13 |
|  | **Отвар из шиповника**  Сахар  Шиповник | 200 | *10*  *12* | *10*  *12* | *0,54* | *0,2* | *15,6* | *75,6* | 80 | 41 |
|  | **Хлеб ржаной** | 50 | *50* | *50* | *3,3* | *0,6* | *19,5* | *93* |  |  |
| *Полдник* | **Кисель из вишни**  Вишня замороженная  Сахар  Крахмал | 200 | *11*  *10*  *7* | 11  10  7 | *0,2* | *0,08* | *18* | *57* | 20 | 47 |
|  | **Сушка** | 30 |  |  | *1,5* | *0,58* | *10,2* | *57* |  | **12** |
|  | **Мандарин** | 80 |  |  | *0,48* | *0,1* | *5* | *21* | *7,0* | **14** |
| *Ужин* | **Ленивые вареники с сгущенным молоком**  Творог  Мука пшеничная  Яйца  Сахар  Масло сливочное  Молоко  Лук | *150/25* | *100*  *30*  *12*  *4*  *2*  *30*  *7* | *100*  *30*  *12*  *4*  *2*  *30*  *7* | *21,1* | *7,2* | *21,8* | *237,1* | *0,29* | 23 |
|  | **Чай с молоком**  Чай  Сахар  Молоко | 180 | 0,6  10  50 | 0,6  10  50 | *2,8* | *0,03* | *13,89* | *64,13* | 0,9 | 45 |
| *Итого за 9 й день* |  |  |  |  | *93,71* | *61,89* | *566,99* | *1656,27* | *137,97* |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Прием пищи* | *Наименование блюда* | *Выход блюда*  *Мл/г* | *Брутто* | *Нетто* | *Пищевые вещества(г)* | | | *Энергетическая ценность* | *Витамин С* | Номер рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| ***День 10*** |
| *Завтрак* | **Каша манная** **молочная жидкая**  Крупа манная  Молоко  Сахар  Масло сливочное | 200 | *20*  *170*  *5*  *6* | *20*  *170*  *5*  *6* | *5,7* | *10,24* | *14* | *222,3* | *0,22* | 37 |
|  | **Кофейный напиток с молоком**  Кофейный напиток  Сахар  Молоко | 180 | 3  14  140 | 3  14  140 | *4,36* | *4,96* | *18,7* | *176* | *1* | 44 |
|  | **Хлеб пшеничный с маслом и сыром**  Хлеб пшеничный  Масло  Сыр | **40/10/10** | *40*  *10*  *10* | *40*  *10*  *10* | *2,08* | *0,03* | *13,89* | *64,13* | *0,9* | 18 |
| *2й завтрак* | **Снежок** | 180 | *180* | *180* | *6* | *19,5* | *93* | 141 | 0,56 | 17 |
| *Обед* | **Квашеная капуста** | 60 | *60* | *60* | *0,9* | *5* |  |  | *0,35* | 48 |
|  | **Суп гороховый с мясом**  Мясо кур  Горох  Морковь  Картофель  Лук  Масло сливочное  Масло растительное | 250 | *40*  *30*  *10*  *100*  *10*  *3*  *3* | *37,5*  *30*  *8*  *70*  *8*  *3*  *3* | *10,2* | *3,5* | *33,7* | *206,6* | *2,13* | 3 |
|  | **Рожки отварные с маслом**  Рожки  Масло сливочное | 150 | *43*  *5* | *43*  *5* | *7,2* | *5,2* | *42* | *231,08* |  | 14 |
|  | **Сосиска** | 35 | *34* | *34* | *3* | *9,8* | *0* | *100,9* |  | 26 |
|  | **Компот из смеси сухофруктов**  Сухофрукты  Сахар | 200 | *11*  *14* | *11*  *14* | *1,2* | *0,08* | *19* | *104* | 0,15 | 46 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 20 | *20* | *20* | *1,5* | *0,58* | *10,2* | *57* |  | 37 |
|  | **Хлеб ржаной** | 50 | *50* | *50* | *3,3* | *0,6* | *19,5* | *93* |  | 36 |
| *Полдник* | **Сок** | 100 |  |  | *0,4* | *0* | *11,5* | *47* | *7,0* | 13 |
|  | **Гренка** | 20 |  |  | *1,5* | *0,58* | *10,2* | *57* |  |  |
|  | **Груша** | 100 |  |  | *0,36* | *0,26* | *8,7* | *38.5* | 4,0 | 12 |
| *Ужин* | **Винегрет**  Свекла  Картофель  Лук репчатый  Морковь  Огурец соленый  Зеленый горошек  Масло растительное | 200 | *50*  *80*  *10*  *50*  *30*  *30*  *4* | *40*  *64*  *8*  *40*  *30*  *24*  *4* | *5,4* | *19* | *13,4* | *167* | *22* | 52 |
|  | **Сельдь** | 40 |  |  | *4,1* | *1,12* |  | *26,2* | *101* | 49 |
|  | **Компот из свежезамороженных ягод**  Сахар  Смородина | 200 | *14*  *11* | *10*  *11* | *0,18* | *0,04* | *23,2* | *75,2* | *35* | 42 |
| *Итого за 10 й день* |  |  |  |  | *72,4* | *78,72* | *287,7* | *1930,4* | *36,56* |  |