# П Р И К А З

от «16» августа 2023г. № 95е-Р

**«Об утверждении примерного 10-дневного меню»**

В соответствии со статьей 37 федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273 - ФЗ «Об образовании в российской Федерации», статьей 22 Закона Свердловской области от 15 июля 2013 года № 78 - 03 «Об образовании в Свердловской области», во исполнение Постановлений Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 года № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"», от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», приказа Министерства образования и молодежной политики от 09.06.2022г. № 838 «Об утверждении регионального стандарта по обеспечению горячим питанием обучающихся государственных и муниципальных образовательных организация Рязанской области», Постановления администрации муниципального образования – Рязанский муниципальный район Рязанской области № 1169 от 05.07.2022г. «Об утверждении Порядка организации питания учащихся в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях муниципального образования - Рязанский муниципальный район Рязанской области», в целях совершенствования системы организации и улучшения качества питания обучающихся в МБОУ «Варсковская СШ», укрепления здоровья и профилактики хронических заболеваний детей, создания равных условий получения образования воспитанниками и обучающимися из различных социальных слоев населения,

П Р И К А З Ы В А Ю:

1. Утвердить с 01.09.2023г. примерное циклическое десяти дневное меню для учащихся 1-4 классов (Приложение № 1).
2. Утвердить с 01.09.2023г. примерное циклическое десяти дневное меню для учащихся 5-11 классов (Приложение № 2)
3. Утвердить с 01.09.2023г. примерное циклическое десяти дневное меню полдника для учащихся 1-11 классов (Приложение № 3).
4. Утвердить с 01.09.2023г. технологические карты к примерному циклическому десяти дневному меню для учащихся 1-4 классов.
5. Утвердить с 01.09.2023г. технологические карты к примерному циклическому десяти дневному меню для учащихся 5-11 классов.
6. Утвердить с 01.09.2023г. витаминизацию блюд и организацию питьевого режима.
7. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор О.Г. Рожкова

|  |
| --- |
| Приложение №1  к приказу № 95е-р от 16.08.2023г. |

Примерное циклическое десяти дневное меню для учащихся 1-4 классов МБОУ «Варсковская СШ»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Прием пищи,наименование блюда | | | | Масса порции | Б | Ж | У | эн.ценность | Витамины | | |  | Минеральные вещества | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|
| 1 | 2 | | | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  |  | | | |  | 1 день | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | |  |
| 71/М | Подгарнировка из свежих огурцов | | | | 20 | 0,16 | 0,02 | 0,5 | 2,8 | 0,01 | 2 | 2 | 0,02 | 3,4 | 6 | 2,8 | 0,1 |
| 265/М/ССЖ | Плов с говядиной | |  |  | 240 | 22,33 | 13,4 | 41,54 | 376,56 | 0,71 | 6,8 | 840 | 2,2 | 31,64 | 290,01 | 66,33 | 3,57 |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном 180/10 | | | | 180 | 0,25 | 0,03 | 10,23 | 43,46 |  | 2,5 | 0,5 | 0 | 7,65 | 9,56 | 5,12 | 0,89 |
|  | Хлеб пшеничный | |  |  | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 |
| 338/М | Фрукт свежий | |  |  | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 | 38 | 10 | 0,2 | 35 | 17 | 11 | 0,1 |
|  | **ИТОГО:** | | | | **580** | **28,01** | **14,73** | **78,61** | **564,13** | **0,88** | **49,2** | **712,5** | **2,92** | **85,7** | **367,52** | **97,54** | **5,62** |
|  |  | | | |  | **Обед** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 46 | Огурец свежий | |  |  | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 0,048 | 5,88 |  | 0,12 | 20,14 | 36 | 16,8 | 0,6 |
| 96 | Суп рассольник со сметаной | | |  | 250 | 2,4 | 6,1 | 14,4 | 128,7 | 0,1 | 10,1 |  | 2,82 | 34,98 | 68,1 | 29 | 1,11 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | | |  | 150 | 8,6 | 6,1 | 38,7 | 243,8 | 0,25 |  |  | 0,6 | 14,8 | 204,2 | 135,8 |  |
| 633 | Печень тушеная | |  |  | 80 | 17,11 | 12,94 | 4,48 | 194,63 |  | 8,46 |  |  | 15,66 |  |  | 6,85 |
| 338 | Фрукт свежий | |  |  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 |  | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| 360 | Кисель из повидла | |  |  | 200 | 0,1 |  | 29 | 113,8 | 0,002 | 0,12 |  |  | 14 | 7,6 | 3,4 | 0,32 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | | |  | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 114,95 | 0,05 |  |  | 0,45 | 11,5 | 12,5 | 53,2 | 1,55 |
|  | **ИТОГО:** | | | | **890** | **31,83** | **26,15** | **122,22** | **850,08** | **0,48** | **34,56** |  | **4,19** | **127,08** | **339,4** | **247,2** | **12,63** |
|  |  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Прием пищи,наименование блюда | | | | Масса порции | Б | Ж | У | эн.ценность | Витамины | | |  | Минеральные вещества | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|
| 1 | 2 | | | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  |  | | | |  | 2 день | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | |  |
| 15/М | Сыр полутвердый | |  |  | 15 | 3,48 | 4,43 |  | 54,6 | 0,01 | 0,11 | 43,2 | 0,08 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| 209/М | Яйцо вареное | |  |  | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,03 |  | 104 | 0,24 | 22 | 7,6,8 | 4,8 | 1 |
| 173/М/ССЖ | Каша овсяная молочная с сахаром и слив.маслом | | | | 160 | 4,76 | 6,64 | 22,82 | 170,42 | 0,13 | 0,79 | 35,92 | 0,38 | 89,24 | 135,57 | 15,66 | 0,97 |
| 150/5/5 |  |  |  |
| 382/М/ССЖ | Какао на молоке 180/10 | | |  | 180 | 3,58 | 2,85 | 14,71 | 100,6 | 0,04 | 1,17 | 19,92 | 0,1 | 113.42 | 107,2 | 29,6 | 1 |
|  | Хлеб пшеничный | |  |  | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 |
| 338/М | Фрукт свежий | |  |  | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 | 38 | 10 | 0,2 | 35 | 17 | 11 | 0,1 |
|  | **ИТОГО:** | | | | **535** | **20,86** | **19,12** | **64,63** | **519,9** | **0,33** | **40,07** | **213** | **1,52** | **400,86** | **446,37** | **71,59** | **4,02** |
|  |  | | | |  | **ОБЕД** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 104 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | | | | 250 | 2,6 | 3,34 | 18,5 | 127,2 | 0,144 | 13,29 |  | 1,53 | 35,6 | 86,7 | 35,6 | 1,38 |
| 226 | Рыба тушеная | |  |  | 100 | 18,7 | 7,8 | 0,9 | 148 | 0,06 | 0,68 | 47,8 | 1,22 | 55,7 | 118,6 | 25,6 | 0,64 |
| 304 | Рис отварной | |  |  | 180 | 4,41 | 6,5 | 44,01 | 251,64 | 0,03 |  |  | 0,36 | 1,6 | 82,1 | 19,6 | 0,6 |
| 47 | Салат из квашеной капусты | | |  | 60 | 0,073 | 3,07 | 6,74 | 54,2 | 0,033 | 16,9 |  | 15,4 | 33,5 | 29,35 | 16 | 0,98 |
| 349 | Компот из сухофруктов |  |  |  | 200 | 0,7 | 0,09 | 32 | 132,8 | 0,016 | 0,7 |  | 0,5 | 32,5 | 23,4 | 17,5 | 0,7 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | | |  | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 114,95 | 0,05 |  |  | 0,45 | 11,5 | 12,5 | 53,2 | 1,55 |
|  | **ИТОГО:** | | | | **840** | **29,283** | **21,35** | **126,85** | **828,79** | **0,333** | **31,57** | **47,8** | **19,46** | **170,4** | **352,65** | **167,5** | **5,85** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Прием пищи,наименование блюда | | | | Масса порции | Б | Ж | У | эн.ценность | Витамины | | |  | Минеральные вещества | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|
| 1 | 2 | | | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  |  | | | |  | 3 день | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | |  |
| 234/М/ССЖ | Котлета Морячок с соусом томатным, 80/30 | | | | 110 | 12,16 | 10,24 | 13,5 | 195,77 | 0,14 | 6,97 | 309,61 | 4,4 | 34,67 | 157,12 | 40,12 | 1,31 |
| 128/М/ССЖ | Пюре катрофельное | |  |  | 150 | 3,28 | 6,16 | 22,06 | 157,25 | 0,16 | 25,9 | 40,4 | 0,22 | 45,76 | 97,79 | 32,92 | 1,22 |
| 376/М/ССЖ | Чай с шиповником, 180/10 | |  | | 180 | 0,3 | 0,06 | 11,5 | 49,94 |  | 30,1 | 25,01 | 0,11 | 7,05 | 8,75 | 4,91 | 0,94 |
|  | Хлеб пшеничный | |  |  | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 |
|  | Йогурт фруктовый | |  |  | 120 | 4,8 | 1,8 | 17,16 | 108 | 0,04 | 0,6 | 12 |  | 134,4 | 103,2 | 15,6 | 0,12 |
|  | **ИТОГО:** | | | | **600** | **23,7** | **18,66** | **83,52** | **604,96** | **0,4** | **63,57** | **387,02** | **5,24** | **231,08** | **401,66** | **106,75** | **4,39** |
|  |  | | | |  | **ОБЕД** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 102 | Суп картофельный с горохом | | |  | 250 | 6,6 | 6,3 | 19,8 | 177,9 | 0,3 | 7 |  | 2,9 | 51,2 | 105,7 | 42,7 | 2,5 |
| 46 | Огурец свежий | |  |  | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 0,048 | 5,88 |  | 0,12 | 20,14 | 36 | 16,8 | 0,6 |
| 288 | Птица отварная | |  |  | 80 | 25,5 | 28 | 0,48 | 356,7 | 0,05 | 2,5 | 106,9 | 1,08 | 61,05 | 182 | 22,08 | 2,03 |
| 202 | Макароны отварные | |  |  | 150 | 12,69 | 14,92 | 31,97 | 313,5 | 0,075 | 0,21 | 108 | 73,5 | 276,75 | 189,45 | 19,05 | 1,16 |
| 382 | Чай с сахаром | |  |  | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  | 0,03 |  |  | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | |  |  | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 114,95 | 0,05 |  |  | 0,45 | 11,5 | 12,5 | 53,2 | 1,55 |
|  | **ИТОГО:** | | | | **790** | **48,08** | **49,85** | **93,09** | **1030,25** | **0,523** | **15,62** | **214,9** | **78,05** | **431,74** | **528,45** | **155,23** | **8,12** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Прием пищи,наименование блюда | | | | Масса порции | Б | Ж | У | эн.ценность | Витамины | | |  | Минеральные вещества | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|
| 1 | 2 | | | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  |  | | | |  | 4 день | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | |  |
| 223/М/ССЖ | Запеканка из творога с соусом ягодным,120/30 | | | | 150 | 18.92 | 12, 7 | 28.64 | 309.07 | 0.07 | 4, 3 | 62 | 1,77 | 174,18 | 233,76 | 30,82 | 0,74 |
| 379/М/ССЖ | Напиток кофейный на молоке 180/10 | | | | 180 | 2,65 | 2,28 | 14,42 | 89,46 | 0,04 | 1,17 | 19,8 | 0,09 | 108,48 | 81 | 12,64 | 0,12 |
|  | Хлеб пшеничный | |  |  | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 |
|  | Фрукт свежий яблоко | | |  | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 84,6 | 0,05 | 18 | 9 | 0,36 | 28,8 | 19,8 | 16,2 | 3,96 |
|  | **ИТОГО:** | | | | **550** | **25.45** | **16, 05** | **80,02** | **577,13** | **0,22** | **23,42** | **90,8** | **2,74** | **320,66** | **369,36** | **72,86** | **5,62** |
|  |  | | | |  | **ОБЕД** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 81 | Борщ со сметаной | |  |  | 250 | 1,9 | 5,8 | 10,3 | 109,5 | 0,04 | 13,1 |  | 2,9 | 63,03 | 55,3 | 27,8 | 1,3 |
| 47 | Капуста квашеная | |  |  | 60 | 0,073 | 3,07 | 6,74 | 54,2 | 0,033 | 16,9 |  | 15,4 | 33,5 | 29,35 | 16 | 0,98 |
| 278 | Тефтели 1-вариант | |  |  | 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 330 | Соус сметанный | |  |  | 30 | 12,83 | 14,8 | 10,25 | 237 | 0,85 | 1,43 | 16,99 | 0,85 | 30,55 | 83,42 | 17,47 | 5,1 |
| 312 | Пюре картофельное | | |  | 200 | 4 | 6,4 | 27,3 | 183 | 0,19 | 24,2 |  | 0,2 | 49,3 | 115,5 | 37 | 1,3 |
| 382 | Чай с сахаром | |  |  | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  | 0,03 |  |  | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | | |  | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 114,95 | 0,05 |  |  | 0,45 | 11,5 | 12,5 | 53,2 | 1,55 |
|  | **ИТОГО:** | | | | **860** | **21,673** | **30,64** | **94,29** | **758,65** | **1,163** | **55,66** | **16,99** | **19,8** | **198,98** | **298,87** | **152,87** | **10,51** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Прием пищи,наименование блюда | | | | Масса порции | Б | Ж | У | эн.ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|
| 1 | 2 | | | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 |  | 13 | 14 | 15 |
|  |  | | | |  | 5 день | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | |  |
| 14/М | Масло сливочное | |  |  | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 |  |  | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,02 |
| 295/М/ССЖ | Биточек куриный с соусом сметанным, 90/30 | | | | 120 | 13,3 | 4,8 | 8,8 | 132,02 | 0,09 | 0,9 | 13,4 | 1,01 | 21,18 | 132,2 | 21,01 | 1,24 |
| 202/М/ССЖ | Макароны отварные | | |  | 150 | 5,76 | 4,3 | 36,73 | 208,81 | 0,09 |  | 22,5 | 0,83 | 12,92 | 47,12 | 8,46 | 0,86 |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном 180/10 | | | | 180 | 0,25 | 0,03 | 10,23 | 43,46 |  | 2,5 | 0,5 | 0 | 7,65 | 9,56 | 5,12 | 0,89 |
|  | Хлеб пшеничный | |  |  | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 |
|  | **ИТОГО:** | | | | **500** | **22,57** | **16,82** | **75,21** | **544,39** | **0,24** | **3,4** | **81,4** | **2,46** | **53,35** | **226,65** | **47,93** | **3,81** |
|  |  | | | |  | **ОБЕД** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 103 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | | | | 250 | 3,1 | 3,3 | 18,8 | 130,8 | 0,1 | 7,3 |  | 1,74 | 35,4 | 69,3 | 28,6 | 1,2 |
| 70 | Огурец соленый | |  |  | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,6 | 0,012 | 3 | 3 | 0,06 | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0.36 |
| 291 | Плов из курицы | |  |  | 230 | 12,71 | 7,85 | 26,8 | 229 |  |  |  |  | 45,1 |  | 47,5 | 2,19 |
| 382 | Чай с сахаром | |  |  | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  | 0,03 |  |  | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | | |  | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 114,95 | 0,05 |  |  | 0,45 | 11,5 | 12,5 | 53,2 | 1,55 |
| 5 | Хлеб пшеничный | |  |  | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 4,9 |  | 0,1 | 17 | 30 | 14 | 0,5 |
|  | **ИТОГО:** | | | | **830** | **22,32** | **12,18** | **105,64** | **634,87** | **0,202** | **15,23** | **3** | **2,35** | **133,9** | **129** | **153,1** | **5,72** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Прием пищи,наименование блюда | | | | Масса порции | Б | Ж | У | эн.ценность | Витамины | | |  | Минеральные вещества | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|
| 1 | 2 | | | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  |  | | | |  | 6 день | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | |  |
| 268/М/ССЖ | Котлета Аппетитная с соусом сметанным 90/30 | | | | 120 | 14,7 | 8,48 | 15,68 | 202,26 | 0,3 | 2,04 | 11,3 | 1 | 26,2 | 151,52 | 23,36 | 1,32 |
| 71/М | Подгарнировка из свежих огурцов | | | | 20 | 0,16 | 0,02 | 0,5 | 2,8 | 0,01 | 2 | 2 | 0,02 | 3,4 | 6 | 2,8 | 0,1 |
| 171/М/ССЖ | Каша гречневая рассыпчатая | | |  | 150 | 6,97 | 5,44 | 31,47 | 202,45 | 0,24 |  | 23,6 | 0,49 | 12,94 | 165,55 | 110,07 | 3,7 |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном 180/10 | | | | 180 | 0,25 | 0,03 | 10,23 | 43,46 |  | 2,5 | 0,5 | 0 | 7,65 | 9,56 | 5,12 | 0,89 |
|  | Хлеб пшеничный | |  |  | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 |
| 338/М | Фрукт свежий | |  |  | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 | 38 | 10 | 0,2 | 35 | 17 | 11 | 0,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** | | | | **610** | **25,94** | **14,57** | **84,32** | **580,93** | **0,67** | **43,64** | **47,4** | **2,19** | **93,76** | **383,01** | **164,53** | **6,87** |
|  |  | | | |  | **ОБЕД** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 102 | Суп картофельный с горохом | | |  | 250 | 6,6 | 6,3 | 19,8 | 177,9 | 0,3 | 7 |  | 2,9 | 51,2 | 105,7 | 42,7 | 2,5 |
| 46 | Огурец свежий | |  |  | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 0,048 | 5,88 |  | 0,12 | 20,14 | 36 | 16,8 | 0,6 |
| 202 | Макароны отварные | | |  | 150 | 12,69 | 14,92 | 31,97 | 313,5 | 0,075 | 0,21 | 108 | 73,5 | 276,75 | 189,45 | 19,05 | 1,16 |
| 260 | Гуляш |  |  |  | 100 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221 | 0,03 | 0,92 |  | 2,61 | 21,81 | 154,15 | 22,03 | 3,06 |
| 338 | Фрукт |  |  |  | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 0,04 | 60 | 8 | 0,2 | 34 | 23 | 13 | 0,3 |
| 382 | Чай с сахаром | |  |  | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  | 0,03 |  |  | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | | |  | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 114,95 | 0,05 |  |  | 0,45 | 11,5 | 12,5 | 53,2 | 1,55 |
|  | **ИТОГО:** | | | | **910** | **38,03** | **38,84** | **103,6** | **937,55** | **0,543** | **74,04** | **116** | **79,78** | **426,5** | **523,6** | **168,18** | **9,45** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Прием пищи,наименование блюда | | | | Масса порции | Б | Ж | У | эн.ценность | Витамины | | |  | Минеральные вещества | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|
| 1 | 2 | | | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  |  | | | |  | 7 день | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | |  |
| 15/М | Сыр полутвердый | |  |  | 15 | 3,48 | 4,43 |  | 54,6 | 0,01 | 0,11 | 43,2 | 0,08 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| 209/М | Яйцо вареное | |  |  | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,03 |  | 104 | 0,24 | 22 | 7,6,8 | 4,8 | 1 |
| 175/М/ССЖ | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом | | | | 160 | 5,11 | 6,22 | 29,63 | 195,47 | 0,11 | 0,99 | 39,73 | 0,23 | 98,92 | 129,16 | 31,32 | 0,7 |
| сливочным, 150/5/5 | | |  |
| 382/М/ССЖ | Какао на молоке 180/10 | | |  | 180 | 3,58 | 2,85 | 14,71 | 100,6 | 0,04 | 1,17 | 19,92 | 0,1 | 113.42 | 107,2 | 29,6 | 1 |
|  | Хлеб пшеничный | |  |  | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 |
|  | Фрукт свежий яблоко | | |  | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 84,6 | 0,05 | 18 | 9 | 0,36 | 28,8 | 19,8 | 16,2 | 3,96 |
|  | **ИТОГО:** | | | | **615** | **21,13** | **19,22** | **81,58** | **591,53** | **0,3** | **20,27** | **215,85** | **1,53** | **404,34** | **442,76** | **100,37** | **7,61** |
|  |  | | | |  | **ОБЕД** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 46 | Огурец свежий | |  |  | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 0,048 | 5,88 |  | 0,12 | 20,14 | 36 | 16,8 | 0,6 |
| 88 | Щи из свежей капусты со сметаной | | | | 250 | 2,1 | 5,9 | 9,5 | 107,7 | 0,07 | 18,9 |  | 2,8 | 59,1 | 58,8 | 26,6 | 1 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | | |  | 230 | 18,63 | 20,8 | 19,07 | 339 | 0,138 | 7,77 |  |  | 35,08 | 236,6 | 48,85 | 4,44 |
| 350 | Кисель из черной смородины | | | | 200 | 0,96 | 0,19 | 23,19 | 102,42 | 0,01 | 24 |  | 0,2 | 8,2 | 9 | 4,4 | 0,14 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | | |  | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 114,95 | 0,05 |  |  | 0,45 | 11,5 | 12,5 | 53,2 | 1,55 |
|  | **ИТОГО:** | | | | **790** | **24,91** | **27,5** | **77,6** | **671,27** | **0,316** | **56,55** |  | **3,57** | **134,02** | **352,9** | **149,85** | **7,73** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Прием пищи,наименование блюда | | | | Масса порции | Б | Ж | У | эн.ценность | Витамины | | |  | Минеральные вещества | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|
| 1 | 2 | | | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  |  | | | |  | 8 день | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | |  |
| 234/М/ССЖ | Котлета Морячок с соусом томатным, 80/30 | | | | 110 | 12,16 | 10,24 | 13,5 | 195,77 | 0,14 | 6,97 | 309,61 | 4,4 | 34,67 | 157,12 | 40,12 | 1,31 |
| 128/М/ССЖ | Пюре катрофельное | | |  | 150 | 3,28 | 6,16 | 22,06 | 157,25 | 0,16 | 25,9 | 40,4 | 0,22 | 45,76 | 97,79 | 32,92 | 1,22 |
| 376/М/ССЖ | Чай с шиповником, 180/10 | |  | | 180 | 0,3 | 0,06 | 11,5 | 49,94 |  | 30,1 | 25,01 | 0,11 | 7,05 | 8,75 | 4,91 | 0,94 |
|  | Хлеб пшеничный | |  |  | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 |
|  | Йогурт фруктовый | |  |  | 120 | 4,8 | 1,8 | 17,16 | 108 | 0,04 | 0,6 | 12 |  | 134,4 | 103,2 | 15,6 | 0,12 |
|  | **ИТОГО:** | | | | **600** | **23,7** | **18,66** | **83,52** | **604,96** | **0,4** | **63,57** | **387,02** | **5,24** | **231,08** | **401,66** | **106,75** | **4,39** |
|  |  | | | |  | **ОБЕД** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 102 | Суп картофельный с горохом | | |  | 250 | 6,6 | 6,3 | 19,8 | 177,9 | 0,3 | 7 |  | 2,9 | 51,2 | 105,7 | 42,7 | 2,5 |
| 46 | Огурец свежий | |  |  | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 0,048 | 5,88 |  | 0,12 | 20,14 | 36 | 16,8 | 0,6 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | | |  | 150 | 8,6 | 6,1 | 38,7 | 243,8 | 0,25 |  |  | 0,6 | 14,8 | 204,2 | 135,8 |  |
| 125 | Котлета говяжья | |  |  | 80 | 14,25 | 20,18 | 14,48 | 299 | 0,08 |  | 0,034 |  | 20,78 |  |  | 1,7 |
| 382 | Чай с сахаром | |  |  | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  | 0,03 |  |  | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | | |  | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 114,95 | 0,05 |  |  | 0,45 | 11,5 | 12,5 | 53,2 | 1,55 |
|  | **ИТОГО:** | | | | **790** | **32,74** | **33,21** | **113,82** | **902,85** | **0,728** | **12,91** | **0,034** | **4,07** | **129,52** | **361,2** | **249,9** | **6,63** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Прием пищи,наименование блюда | | | Масса порции | Б | Ж | У | эн.ценность | Витамины | | |  | Минеральные вещества | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|
| 1 | 2 | | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  |  | | |  | 9 день | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | |  |
| 223/М/ССЖ | Запеканка из творога с соусом сметанным | | | 150 | 19,14 | 13, 8 | 24,69 | 303,74 | 0,07 | 0, 5 | 70 | 1,74 | 172,24 | 232,86 | 25,36 | 0,65 |
| сладким,120/30 | |  |
| 379/М/ССЖ | Напиток кофейный на молоке 180/10 | | | 180 | 2,65 | 2,28 | 14,42 | 89,46 | 0,04 | 1,17 | 19,8 | 0,09 | 108,48 | 81 | 12,64 | 0,12 |
|  | Хлеб пшеничный | |  | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 |
|  | Фрукт свежий яблоко | |  | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 84,6 | 0,05 | 18 | 9 | 0,36 | 28,8 | 19,8 | 16,2 | 3,96 |
|  | **ИТОГО:** | | | **550** | **25,67** | **17, 23** | **76,07** | **571,8** | **0,22** | **19,7** | **98,8** | **2,71** | **318,72** | **368,46** | **67,4** | **5,53** |
|  |  | | |  | **ОБЕД** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 104 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | | | 250 | 2,6 | 3,34 | 18,5 | 127,2 | 0,144 | 13,29 |  | 1,53 | 35,6 | 86,7 | 35,6 | 1,38 |
| 321 | Капуста тушеная с курицей | |  | 230 | 3,1 | 4,86 | 14,14 | 112,7 | 3,4 | 20,6 |  | 3,4 | 97,6 | 72,2 | 37,2 | 1,4 |
| 10 | Горошек зеленый консервированный | | | 60 | 13,8 | 0,72 | 31,98 | 181 | 0,48 |  |  | 5,46 | 69 | 197,4 | 64,2 | 5,64 |
| 349 | Компот из сухофруктов |  |  | 200 | 0,7 | 0,09 | 32 | 132,8 | 0,016 | 0,7 |  | 0,5 | 32,5 | 23,4 | 17,5 | 0,7 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | |  | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 114,95 | 0,05 |  |  | 0,45 | 11,5 | 12,5 | 53,2 | 1,55 |
|  | **ИТОГО:** | | | **790** | **23** | **9,56** | **121,32** | **668,65** | **4,09** | **34,59** | **0** | **11,34** | **246,2** | **392,2** | **207,7** | **10,67** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Прием пищи,наименование блюда | | | | Масса порции | Б | Ж | У | эн.ценность | Витамины | | |  | Минеральные вещества | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|
| 1 | 2 | | | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  |  | | | |  | 10 день | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | |  |
| 71/М | Подгарнировка из свежих помидоров | | | | 20 | 0,22 | 0,04 | 0,76 | 4,8 | 0,01 | 5 | 26,6 | 0,14 | 2,8 | 5,2 | 4 | 0,18 |
| 292/М/ССЖ | Филе куриное, тушеное в томатном соусе | | | | 100 | 14,31 | 10,38 | 1,91 | 158,27 | 0,08 | 2,11 | 169,39 | 3,55 | 15,17 | 141,11 | 22,54 | 1,17 |
| 171/М/ССЖ | Рис отварной | |  |  | 150 | 3,82 | 4,17 | 40,03 | 212,87 | 0,04 |  | 22,5 | 0,27 | 6,2 | 82,65 | 27,07 | 0,56 |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном 180/10 | | |  | 180 | 0,25 | 0,03 | 10,23 | 43,46 |  | 2,5 | 0,5 | 0 | 7,65 | 9,56 | 5,12 | 0,89 |
|  | Хлеб пшеничный | |  |  | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 |
| 338/М | Фрукт свежий | |  |  | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 | 38 | 10 | 0,2 | 35 | 17 | 11 | 0,1 |
|  | **ИТОГО:** | | | | **590** | **22,56** | **15,22** | **79,75** | **551,4** | **0,25** | **47,61** | **228,99** | **4,69** | **76,08** | **290,32** | **82,93** | **3,7** |
|  |  | | | |  | **ОБЕД** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 103 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | | | | 250 | 3,1 | 3,3 | 18,8 | 130,8 | 0,1 | 7,3 |  | 1,74 | 35,4 | 69,3 | 28,6 | 1,2 |
| 268 | Суфле из рыбы | |  |  | 80 | 6,1 | 6,4 | 3,3 | 125 | 39 | 3 |  |  | 39 | 81,7 | 48,53 | 0,85 |
| 47 | Салат из квашеной капусты | | |  | 60 | 0,073 | 3,07 | 6,74 | 54,2 | 0,033 | 16,9 |  | 15,4 | 33,5 | 29,35 | 16 | 0,98 |
| 312 | Пюре картофельное | |  |  | 200 | 4 | 6,4 | 27,3 | 183 | 0,19 | 24,2 |  | 0,2 | 49,3 | 115,5 | 37 | 1,3 |
| 377 | Чай с лимоном |  |  |  | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |  | 2,83 |  |  | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| 10 | Кондитерское изделие | | |  | 30 | 2,34 | 6,36 | 22 | 148,6 | 0,04 |  |  |  | 5,2 |  | 3,6 | 5,2 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | | |  | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 114,95 | 0,05 |  |  | 0,45 | 11,5 | 12,5 | 53,2 | 1,55 |
|  | **ИТОГО** | | | | **870** | **18,543** | **26,1** | **118,04** | **818,55** | **39,413** | **54,23** |  | **17,79** | **188,1** | **312,75** | **189,33** | **11,44** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| Приложение №2  к приказу №95е-Р от 16.08.2023г. |

Примерное циклическое десяти дневное меню для учащихся 5-11 классов МБОУ «Варсковская СШ»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Прием пищи,наименование блюда | | | Масса порции | Б | Ж | У | эн.ценность | Витамины | | |  | Минеральные вещества | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|
| 1 | 2 | | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  |  | | |  | 1 день | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | |  |
| 204 | Макароны отварные с сыром | |  | 150 | 13,5 | 15,9 | 34,1 | 334,4 | 0,08 | 0,22 | 115,2 | 1,1 | 295,2 | 202,1 | 20,3 | 1,23 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | | | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 100,6 | 0,044 | 13 | 20 |  | 125,8 | 90 | 14 | 0,134 |
| 8 | Кондитерское изделие | |  | 30 | 2,34 | 6,36 | 22 | 148,6 | 0,04 |  |  |  | 5,2 |  | 3,6 | 5,2 |
|  | **ИТОГО:** | | | **380** | **19,04** | **24,96** | **72** | **583,6** | **0,164** | **13,22** | **135,2** | **1,1** | **426,2** | **292,1** | **37,9** | **6,564** |
|  |  | | |  | **Обед** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 46 | Огурец свежий |  |  | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 0,048 | 5,88 |  | 0,12 | 20,14 | 36 | 16,8 | 0,6 |
| 96 | Суп рассольник со сметаной | |  | 250 | 2,4 | 6,1 | 14,4 | 128,7 | 0,1 | 10,1 |  | 2,82 | 34,98 | 68,1 | 29 | 1,11 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | |  | 150 | 8,6 | 6,1 | 38,7 | 243,8 | 0,25 |  |  | 0,6 | 14,8 | 204,2 | 135,8 |  |
| 633 | Печень тушеная |  |  | 80 | 17,11 | 12,94 | 4,48 | 194,63 |  | 8,46 |  |  | 15,66 |  |  | 6,85 |
| 338 | Фрукт свежий |  |  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 |  | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| 360 | Кисель из повидла |  |  | 200 | 0,1 |  | 29 | 113,8 | 0,002 | 0,12 |  |  | 14 | 7,6 | 3,4 | 0,32 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | |  | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 114,95 | 0,05 |  |  | 0,45 | 11,5 | 12,5 | 53,2 | 1,55 |
|  | **ИТОГО:** | | | **890** | **31,83** | **26,15** | **122,22** | **850,08** | **0,48** | **34,56** |  | **4,19** | **127,08** | **339,4** | **247,2** | **12,63** |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Прием пищи,наименование блюда | | | | Масса порции | Б | Ж | У | эн.ценность | Витамины | | |  | Минеральные вещества | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|
| 1 | 2 | | | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  |  | | | |  | 2 день | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | |  |
| 56 | Суп молочный с вермишелью | | | | 250 | 8,16 | 9,84 | 35,6 | 264 | 0,2 | 0,5 |  |  | 137,34 |  |  | 1,66 |
| 376 | Чай с сахаром | |  |  | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  | 0,03 |  |  | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| 3 | Бутерброд с сыром и маслом | | |  | 50 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157 | 0,04 | 0,11 | 59 | 0,47 | 139,2 | 96 | 9,45 | 0,49 |
|  | **ИТОГО:** | | | | **470** | **26,36** | **18,16** | **65,43** | **481** | **0,24** | **0,64** | **59** |  | **287,64** | **98,8** | **10,85** | **2,43** |
|  |  | | | |  | **ОБЕД** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 104 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | | | | 250 | 2,6 | 3,34 | 18,5 | 127,2 | 0,144 | 13,29 |  | 1,53 | 35,6 | 86,7 | 35,6 | 1,38 |
| 226 | Рыба тушеная | |  |  | 100 | 18,7 | 7,8 | 0,9 | 148 | 0,06 | 0,68 | 47,8 | 1,22 | 55,7 | 118,6 | 25,6 | 0,64 |
| 304 | Рис отварной | |  |  | 180 | 4,41 | 6,5 | 44,01 | 251,64 | 0,03 |  |  | 0,36 | 1,6 | 82,1 | 19,6 | 0,6 |
| 47 | Салат из квашеной капусты | | |  | 60 | 0,073 | 3,07 | 6,74 | 54,2 | 0,033 | 16,9 |  | 15,4 | 33,5 | 29,35 | 16 | 0,98 |
| 349 | Компот из сухофруктов |  |  |  | 200 | 0,7 | 0,09 | 32 | 132,8 | 0,016 | 0,7 |  | 0,5 | 32,5 | 23,4 | 17,5 | 0,7 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | | |  | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 114,95 | 0,05 |  |  | 0,45 | 11,5 | 12,5 | 53,2 | 1,55 |
|  | **ИТОГО:** | | | | **840** | **40,39** | **18,16** | **65,43** | **481** | **0,24** | **0,64** | **59** | **0,47** | **287,64** | **98,8** | **10,85** | **2,43** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Прием пищи,наименование блюда | | | | Масса порции | Б | Ж | У | эн.ценность | Витамины | | |  | Минеральные вещества | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|
| 1 | 2 | | | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  |  | | | |  | 3 день | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | |  |
| 210 | Омлет натуральный | | |  | 150 | 27,9 | 49,8 | 5,4 | 579 | 0,21 | 0,6 | 649,2 | 1,5 | 206,1 | 451,5 | 32,4 | 5,4 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | | | | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 100,6 | 0,044 | 13 | 20 |  | 125,8 | 90 | 14 | 0,134 |
| 5 | Хлеб пшеничный | |  |  | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | 0,05 |  |  | 0,62 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 0,55 |
|  | **ИТОГО:** | | | | **400** | **35,05** | **53** | **45,45** | **796,5** | **0,304** | **13,6** | **669,2** | **2,12** | **343,4** | **558** | **89,9** | **6,084** |
|  |  | | | |  | **ОБЕД** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 102 | Суп картофельный с горохом | | |  | 250 | 6,6 | 6,3 | 19,8 | 177,9 | 0,3 | 7 |  | 2,9 | 51,2 | 105,7 | 42,7 | 2,5 |
| 46 | Огурец свежий | |  |  | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 0,048 | 5,88 |  | 0,12 | 20,14 | 36 | 16,8 | 0,6 |
| 288 | Птица отварная | |  |  | 80 | 25,5 | 28 | 0,48 | 356,7 | 0,05 | 2,5 | 106,9 | 1,08 | 61,05 | 182 | 22,08 | 2,03 |
| 202 | Макароны отварные | | |  | 150 | 12,69 | 14,92 | 31,97 | 313,5 | 0,075 | 0,21 | 108 | 73,5 | 276,75 | 189,45 | 19,05 | 1,16 |
| 382 | Чай с сахаром | |  |  | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  | 0,03 |  |  | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | | |  | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 114,95 | 0,05 |  |  | 0,45 | 11,5 | 12,5 | 53,2 | 1,55 |
|  | **ИТОГО:** | | | | **790** | **48,08** | **49,85** | **93,09** | **1030,25** | **0,523** | **15,62** | **214,9** | **78,05** | **431,74** | **528,45** | **155,23** | **8,12** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Прием пищи,наименование блюда | | | Масса порции | Б | Ж | У | эн.ценность | Витамины | | |  | Минеральные вещества | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|
| 1 | 2 | | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  |  | | |  | 4 день | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | |  |
| 181 | Каша молочная рисовая | |  | 250 | 7,2 | 12,7 | 51,2 | 350 | 0,07 | 1,1 | 65,2 | 0,3 | 155,6 | 187,4 | 43,4 | 0,7 |
| 376 | Какао с молоком |  |  | 200 | 4,1 | 3,5 | 17,6 | 118,6 | 0,06 | 1,6 | 24,4 |  | 152,2 | 124,6 | 21,3 | 0,5 |
| 5 | Хлеб пшеничный |  | | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 |  |  | 0,52 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 |
|  | **ИТОГО:** | | | **550** | **14,46** | **16,6** | **88,12** | **562,12** | **0,17** | **2,7** | **89,6** | **0,82** | **317** | **325,2** | **99,5** | **1,64** |
|  |  | | |  | **ОБЕД** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 81 | Борщ со сметаной |  |  | 250 | 1,9 | 5,8 | 10,3 | 109,5 | 0,04 | 13,1 |  | 2,9 | 63,03 | 55,3 | 27,8 | 1,3 |
| 47 | Капуста квашеная |  |  | 60 | 0,073 | 3,07 | 6,74 | 54,2 | 0,033 | 16,9 |  | 15,4 | 33,5 | 29,35 | 16 | 0,98 |
| 278 | Тефтели 1-вариант |  |  | 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 330 | Соус сметанный |  |  | 30 | 12,83 | 14,8 | 10,25 | 237 | 0,85 | 1,43 | 16,99 | 0,85 | 30,55 | 83,42 | 17,47 | 5,1 |
| 312 | Пюре картофельное |  |  | 200 | 4 | 6,4 | 27,3 | 183 | 0,19 | 24,2 |  | 0,2 | 49,3 | 115,5 | 37 | 1,3 |
| 350 | Кисель из черной смородины | |  | 200 | 0,96 | 0,19 | 23,19 | 102,42 | 0,01 | 24 |  | 0,2 | 8,2 | 9 | 4,4 | 0,14 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | |  | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 114,95 | 0,05 |  |  | 0,45 | 11,5 | 12,5 | 53,2 | 1,55 |
|  | **ИТОГО:** | | | **860** | **22,563** | **30,81** | **102,48** | **801,07** | **1,173** | **79,63** | **16,99** | **20** | **196,08** | **305,07** | **155,87** | **10,37** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Прием пищи,наименование блюда | | | | Масса порции | Б | Ж | У | эн.ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|
| 1 | 2 | | | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 |  | 13 | 14 | 15 |
|  |  | | | |  | 5 день | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | |  |
| 171 | Каша жидкая молочная из манной крупы | | | | 200 | 5,7 | 3,3 | 40,2 | 214.3 | 0,07 | 17,1 | 17,1 | 0,4 | 125,4 | 109,7 | 19,3 | 0,5 |
| 376 | Чай с сахаром | |  |  | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  | 0,03 |  |  | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| 6 | Бутерброд с джемом | | |  | 50 | 9,8 | 19,8 | 9,9 | 220 |  | 0,6 |  |  |  |  | 9,45 | 0,49 |
|  | **ИТОГО:** | | | | **575** | **15,57** | **23,12** | **65,1** | **471,9** | **0,07** | **17,73** | **17,1** | **0,4** | **136,5** | **112,5** | **30,15** | **1,27** |
|  |  | | | |  | **ОБЕД** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 103 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | | | | 250 | 3,1 | 3,3 | 18,8 | 130,8 | 0,1 | 7,3 |  | 1,74 | 35,4 | 69,3 | 28,6 | 1,2 |
| 70 | Огурец соленый | |  |  | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,6 | 0,012 | 3 | 3 | 0,06 | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0.36 |
| 291 | Плов из курицы | |  |  | 230 | 12,71 | 7,85 | 26,8 | 229 |  |  |  |  | 45,1 |  | 47,5 | 2,19 |
| 382 | Чай с сахаром | |  |  | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  | 0,03 |  |  | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | | |  | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 114,95 | 0,05 |  |  | 0,45 | 11,5 | 12,5 | 53,2 | 1,55 |
| 5 | Хлеб пшеничный | |  |  | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 4,9 |  | 0,1 | 17 | 30 | 14 | 0,5 |
|  | **ИТОГО:** | | | | **830** | **22,32** | **12,18** | **105,64** | **634,87** | **0,202** | **15,23** | **3** | **2,35** | **133,9** | **129** | **153,1** | **5,72** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Прием пищи,наименование блюда | | | | Масса порции | Б | Ж | У | эн.ценность | Витамины | | |  | Минеральные вещества | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|
| 1 | 2 | | | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  |  | | | |  | 6 день | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | |  |
| 183 | Каша гречневая с молоком | | |  | 200 | 8,6 | 5,5 | 42,9 | 256 | 0,2 | 1,5 | 24 | 0,3 | 172,9 | 231,2 | 94,5 | 2,7 |
| 376 | Какао с молоком | |  |  | 200 | 4,1 | 3,5 | 17,6 | 118,6 | 0,06 | 1,6 | 24,4 |  | 152,2 | 124,6 | 21,3 | 0,5 |
| 6 | Бутерброд с джемом | | |  | 50 | 9,8 | 19,8 | 9,9 | 220 |  | 0,6 |  |  |  |  | 9,45 | 0,49 |
|  | **ИТОГО:** | | | | **450** | **22,5** | **28,8** | **70,4** | **594,6** | **0,26** | **3,7** | **48,4** | **0,3** | **325,1** | **355,8** | **125,25** | **3,69** |
|  |  | | | |  | **ОБЕД** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 102 | Суп картофельный с горохом | | |  | 250 | 6,6 | 6,3 | 19,8 | 177,9 | 0,3 | 7 |  | 2,9 | 51,2 | 105,7 | 42,7 | 2,5 |
| 46 | Огурец свежий | |  |  | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 0,048 | 5,88 |  | 0,12 | 20,14 | 36 | 16,8 | 0,6 |
| 202 | Макароны отварные | | |  | 150 | 12,69 | 14,92 | 31,97 | 313,5 | 0,075 | 0,21 | 108 | 73,5 | 276,75 | 189,45 | 19,05 | 1,16 |
| 260 | Гуляш |  |  |  | 100 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221 | 0,03 | 0,92 |  | 2,61 | 21,81 | 154,15 | 22,03 | 3,06 |
|  | Фрукт |  |  |  | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 0,04 | 60 | 8 | 0,2 | 34 | 23 | 13 | 0,3 |
| 382 | Чай с сахаром | |  |  | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  | 0,03 |  |  | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | | |  | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 114,95 | 0,05 |  |  | 0,45 | 11,5 | 12,5 | 53,2 | 1,55 |
|  | **ИТОГО:** | | | | **910** | **38,03** | **38,84** | **103,6** | **937,55** | **0,543** | **74,04** | **116** | **79,78** | **426,5** | **523,6** | **168,18** | **9,45** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Прием пищи,наименование блюда | | | | Масса порции | Б | Ж | У | эн.ценность | Витамины | | |  | Минеральные вещества | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|
| 1 | 2 | | | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  |  | | | |  | 7 день | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | |  |
| 171 | Каша жидкая молочная из манной крупы | | | | 200 | 5,7 | 3,3 | 40,2 | 214.3 | 0,07 | 17,1 | 17,1 | 0,4 | 125,4 | 109,7 | 19,3 | 0,5 |
| 376 | Чай с сахаром | |  |  | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  | 0,03 |  |  | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| 5 | Хлеб пшеничный | |  |  | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | 0,05 |  |  | 0,62 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 0,55 |
|  | **ИТОГО:** | | | | **555** | **9,72** | **3,82** | **79,35** | **176,9** | **0,12** | **17,13** | **17,1** | **1,02** | **148** | **129** | **64,2** | **1,33** |
|  |  | | | |  | **ОБЕД** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 46 | Огурец свежий | |  |  | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 0,048 | 5,88 |  | 0,12 | 20,14 | 36 | 16,8 | 0,6 |
| 88 | Щи из свежей капусты со сметаной | | | | 250 | 2,1 | 5,9 | 9,5 | 107,7 | 0,07 | 18,9 |  | 2,8 | 59,1 | 58,8 | 26,6 | 1 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | | |  | 230 | 18,63 | 20,8 | 19,07 | 339 | 0,138 | 7,77 |  |  | 35,08 | 236,6 | 48,85 | 4,44 |
| 350 | Кисель из черной смородины | | | | 200 | 0,96 | 0,19 | 23,19 | 102,42 | 0,01 | 24 |  | 0,2 | 8,2 | 9 | 4,4 | 0,14 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | | |  | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 114,95 | 0,05 |  |  | 0,45 | 11,5 | 12,5 | 53,2 | 1,55 |
|  | **ИТОГО:** | | | | **790** | **24,91** | **27,5** | **77,6** | **671,27** | **0,316** | **56,55** |  | **3,57** | **134,02** | **352,9** | **149,85** | **7,73** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Прием пищи,наименование блюда | | | Масса порции | Б | Ж | У | эн.ценность | Витамины | | |  | Минеральные вещества | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|
| 1 | 2 | | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  |  | | |  | 8 день | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | |  |
| 174 | Каша овсяная "Геркулес" вязкая | | | 150 | 8,16 | 9,84 | 35,6 | 264 | 0,2 | 0,5 |  |  | 137,34 |  |  | 1,66 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | | | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 100,6 | 0,044 | 13 | 20 |  | 125,8 | 90 | 14 | 0,134 |
| 5 | Хлеб пшеничный |  | | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 |  |  | 0,52 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 |
|  | **ИТОГО:** | | | **618** | **14,52** | **12,94** | **70,82** | **458,12** | **0,284** | **13,5** | **20** | **0,52** | **272,34** | **103,2** | **48,8** | **2,234** |
|  |  | | |  | **ОБЕД** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 102 | Суп картофельный с горохом | |  | 250 | 6,6 | 6,3 | 19,8 | 177,9 | 0,3 | 7 |  | 2,9 | 51,2 | 105,7 | 42,7 | 2,5 |
| 46 | Огурец свежий |  |  | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 0,048 | 5,88 |  | 0,12 | 20,14 | 36 | 16,8 | 0,6 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | |  | 150 | 8,6 | 6,1 | 38,7 | 243,8 | 0,25 |  |  | 0,6 | 14,8 | 204,2 | 135,8 |  |
| 125 | Котлета говяжья |  |  | 80 | 14,25 | 20,18 | 14,48 | 299 | 0,08 |  | 0,034 |  | 20,78 |  |  | 1,7 |
| 382 | Чай с сахаром |  |  | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  | 0,03 |  |  | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | |  | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 114,95 | 0,05 |  |  | 0,45 | 11,5 | 12,5 | 53,2 | 1,55 |
|  | **ИТОГО:** | | | **790** | **32,74** | **33,21** | **113,82** | **902,85** | **0,728** | **12,91** | **0,034** | **4,07** | **129,52** | **361,2** | **249,9** | **6,63** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи,наименование блюда | | | Масса порции | Б | Ж | У | эн.ценность | Витамины | | |  | Минеральные вещества | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|
| 2 | | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | | |  | 9 день | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | |  |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена | | | 200 | 7,11 | 8,13 | 30,63 | 222,8 | 0,14 | 1,4 | 78,3 | 0,26 | 187,5 | 219,6 | 53,2 | 1,2 |
| Бутерброд с сыром и маслом | |  | 50 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157 | 0,04 | 0,11 | 59 | 0,47 | 139,2 | 96 | 9,45 | 0,49 |
| Чай с сахаром | |  | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  | 0,03 |  |  | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| **ИТОГО:** | | | **410** | **12,98** | **16,45** | **60,46** | **439,8** | **0,18** | **1,54** | **137,3** | **0,73** | **337,8** | **318,4** | **64,05** | **1,97** |
|  | | |  | **ОБЕД** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | | | 250 | 2,6 | 3,34 | 18,5 | 127,2 | 0,144 | 13,29 |  | 1,53 | 35,6 | 86,7 | 35,6 | 1,38 |
| Капуста тушеная с курицей | |  | 230 | 3,1 | 4,86 | 14,14 | 112,7 | 3,4 | 20,6 |  | 3,4 | 97,6 | 72,2 | 37,2 | 1,4 |
| Горошек зеленый консервированный | | | 60 | 13,8 | 0,72 | 31,98 | 181 | 0,48 |  |  | 5,46 | 69 | 197,4 | 64,2 | 5,64 |
| Компот из сухофруктов |  |  | 200 | 0,7 | 0,09 | 32 | 132,8 | 0,016 | 0,7 |  | 0,5 | 32,5 | 23,4 | 17,5 | 0,7 |
| Хлеб ржано-пшеничный | |  | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 114,95 | 0,05 |  |  | 0,45 | 11,5 | 12,5 | 53,2 | 1,55 |
| **ИТОГО:** | | | **790** | **25,96** | **9,56** | **121,32** | **668,65** | **4,09** | **34,59** | **0** | **11,34** | **246,2** | **392,2** | **207,7** | **10,67** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Прием пищи,наименование блюда | | | | Масса порции | Б | Ж | У | эн.ценность | Витамины | | |  | Минеральные вещества | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|
| 1 | 2 | | | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  |  | | | |  | 10 день | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | |  |
| 171 | Каша молочная рисовая | | |  | 150 | 5,4 | 9,50 | 38,4 | 262,5 | 0,052 | 0,83 | 48,9 | 0,23 | 116,7 | 140,5 | 32,6 | 0,5 |
| 376 | Какао с молоком | |  |  | 200 | 4,1 | 3,5 | 17,6 | 118,6 | 0,06 | 1,6 | 24,4 |  | 152,2 | 124,6 | 21,3 | 0,5 |
| 5 | Хлеб пшеничный | |  | | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 |  |  | 0,52 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 |
|  | **ИТОГО:** | | | | **390** | **12,66** | **13,4** | **75,32** | **474,62** | **0,152** | **2,43** | **73,3** | **0,75** | **278,1** | **278,3** | **88,7** | **1,44** |
|  |  | | | |  | **ОБЕД** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 103 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | | | | 250 | 3,1 | 3,3 | 18,8 | 130,8 | 0,1 | 7,3 |  | 1,74 | 35,4 | 69,3 | 28,6 | 1,2 |
| 268 | Суфле из рыбы | |  |  | 80 | 6,1 | 6,4 | 3,3 | 125 | 39 | 3 |  |  | 39 | 81,7 | 48,53 | 0,85 |
| 47 | Салат из квашеной капусты | | |  | 60 | 0,073 | 3,07 | 6,74 | 54,2 | 0,033 | 16,9 |  | 15,4 | 33,5 | 29,35 | 16 | 0,98 |
| 312 | Пюре картофельное | |  |  | 200 | 4 | 6,4 | 27,3 | 183 | 0,19 | 24,2 |  | 0,2 | 49,3 | 115,5 | 37 | 1,3 |
| 377 | Чай с лимоном |  |  |  | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |  | 2,83 |  |  | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | | |  | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 114,95 | 0,05 |  |  | 0,45 | 11,5 | 12,5 | 53,2 | 1,55 |
| 8 | Кондитерское изделие | | |  | 30 | 2,34 | 6,36 | 22 | 148,6 | 0,04 |  |  |  | 5,2 |  | 3,6 | 5,2 |
|  | **ИТОГО** | | | | **870** | **18,543** | **26,1** | **118,04** | **818,55** | **39,413** | **54,23** |  | **17,79** | **188,1** | **312,75** | **189,33** | **11,44** |

Приложение №3

к приказу №95е-Р от 16.08.2023г.

Примерное циклическое десяти дневное меню полдника для учащихся 1-11 классов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец | Наименование блюда | масса | белки | жиры | углеводы | Энерг.цен. (ккал) | витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|  |  |  |  |  |  |  | B1 | A | C | E | Ca | Mg | P | Fe |
| 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 |  |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | |
|  | ***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 |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | |
| 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*** | 60 | 3,3 | 4,4 | 37,95 | 204,6 | 0,044 |  |  |  | 4,95 |  | 22,5 |  |
| 4 день | | | | | | | | | | | | | | |
|  | ***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 |
| 5 день | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |  |
| 6 день | | | | | | | | | | | | | | |
|  | ***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 |
| 7 день | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |  |
| 8 день | | | | | | | | | | | | | | |
|  | ***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 |
| 9 день | | | | | | | | | | | | | | |
| 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*** | 60 | 3,3 | 4,4 | 37,95 | 204,6 | 0,044 |  |  |  | 4,95 |  | 22,5 |  |
| 10 день | | | | | | | | | | | | | | |
|  | ***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 |