Морд

#  Утверждаю:

 И.о.директора МКОУ «Николаевская ООШ»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Алешкина Т.В.

 "01" сентября 2022 г.

**Примерное /цикличное/ меню для организации питания учащихся МКОУ «Николаевская ООШ»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Понедельник - 1 (возраст 7 - 11 лет)** | **Завтрак** |  |  |  |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |  | Минеральные вещества |
| Б | Ж |  У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| 204 | Макароны отварные с сыром | 200 | 11,31 | 11,69 | 42,69 | 322,00 | 0,10 | 0,26 | 5,02 | 0,00 | 178,92 | 165,50 | 20,37 | 1,26 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,30 | 0,00 | 6,70 | 27,90 | 0,00 | 1,16 | 0,38 | 0,00 | 6,90 | 8,50 | 4,60 | 0,70 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| 338 | Фрукты свежие | 120 | 0,96 | 0,24 | 9,00 | 45,60 | 0,07 | 45,60 | 0,00 | 0,24 | 42,00 | 20,40 | 13,20 | 0,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **580** | **16,14** | **19,70** | **82,89** | **577,98** | **0,26** | **47,02** | **45,40** | **0,73** | **244,12** | **255,10** | **57,47** | **3,36** |
|  | **Понедельник - 1 (возраст 7 - 11 лет)** | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | 0,02 | 2,94 | 0,00 | 0,00 | 10,20 | 18,00 | 8,40 | 0,30 |
| 101 | Суп картофельный с крупой на мясном бульоне | 200 | 4,22 | 2,79 | 9,75 | 86,20 | 0,07 | 6,60 | 0,00 | 0,00 | 21,36 | 44,78 | 18,22 | 0,70 |
| 294 | Биточки рубленые из птицы | 90 | 15,03 | 17,43 | 14,81 | 277,20 | 0,07 | 0,16 | 30,06 | 0,00 | 50,94 | 122,36 | 19,57 | 1,42 |
| 199 | Пюре из гороха | 150 | 13,16 | 5,00 | 33,83 | 231,65 | 0,48 | 0,00 | 20,00 | 0,05 | 91,01 | 205,30 | 59,64 | 4,53 |
| 358 | Кисель из сока | 180 | 0,28 | 0,00 | 12,96 | 53,73 | 0,01 | 2,16 | 0,00 | 0,00 | 20,21 | 16,65 | 6,53 | 0,17 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
|  | **Итого** | **730** | **36,60** | **25,80** | **96,86** | **772,46** | **0,74** | **11,86** | **50,06** | **0,44** | **207,62** | **464,79** | **131,67** | **8,51** |
|  | **ИТОГО за день** | **1310** | **52,74** | **45,50** | **179,75** | **1350,44** | **1,00** | **58,88** | **95,46** | **1,17** | **451,74** | **719,89** | **189,14** | **11,87** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет)** | **Завтрак** |  |  |  |  |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | Энергетическая ценность (ккал) |  | Витамины |  | Минеральные вещества |
| Б | Ж |  У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 15 | Сыр полутвердый (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,00 | 0,01 | 0,07 | 26,00 | 0,05 | 88,00 | 50,00 | 3,50 | 0,10 |
| 54-14р-2020 | Тефтели рыбные | 100/60 | 13,22 | 12,88 | 15,28 | 244,00 | 0,12 | 2,30 | 1,00 | 0,00 | 330,74 | 32,56 | 102,10 | 195,80 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,70 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,37 | 60,95 | 16,34 | 0,53 |
| 54-13хн-2020 | Напиток из шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,68 | 79,38 | 0,01 | 90,00 | 0,00 | 0,00 | 19,21 | 3,10 | 3,10 | 0,57 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **540** | **22,50** | **21,88** | **90,18** | **662,06** | **0,24** | **92,37** | **27,00** | **0,31** | **450,92** | **195,61** | **141,04** | **198,18** |
|  | **Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет)** | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 50 | Икра из кабачков | 60 | 1,08 | 5,34 | 4,62 | 71,40 | 0,01 | 4,20 | 0,00 | 0,00 | 24,60 | 22,20 | 9,00 | 0,42 |
| 96 | Рассольник ленинградский | 200 | 1,61 | 4,07 | 9,58 | 85,80 | 0,07 | 6,70 | 0,00 | 0,24 | 23,32 | 45,38 | 19,34 | 0,74 |
| 260 | Гуляш | 90 | 9,58 | 25,37 | 2,60 | 278,10 | 0,25 | 0,83 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 115,76 | 20,15 | 1,99 |
| 321 | Капуста тушеная | 150 | 3,10 | 4,86 | 14,14 | 112,65 | 0,04 | 25,74 | 0,00 | 0,00 | 83,18 | 60,21 | 30,98 | 1,21 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов 54-1хн-2020 | 180 | 0,45 | 0,00 | 17,82 | 72,90 | 0,00 | 0,02 | 13,50 | 0,00 | 45,00 | 3,87 | 1,89 | 0,08 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
|  | **Итого** | **740** | **20,10** | **40,26** | **77,97** | **760,83** | **0,48** | **37,49** | **13,50** | **0,76** | **210,30** | **313,82** | **103,96** | **6,02** |
|  | **ИТОГО за день** | **1280** | **42,60** | **62,13** | **168,15** | **1422,89** | **0,72** | **129,86** | **40,50** | **1,07** | **661,21** | **509,42** | **244,99** | **204,20** |
|  | **Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет)** | **Завтрак** |  |  |  |  |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | Энергетическая ценность (ккал) |  | Витамины |  | Минеральные вещества |
| Б | Ж |  У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 250 | Бефстроганов | 90 | 11,48 | 17,05 | 4,92 | 202,78 | 0,07 | 0,77 | 0,05 | 0,00 | 30,04 | 109,87 | 14,81 | 0,89 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 303 | Каша вязкая гречневая | 180 | 5,50 | 6,01 | 24,63 | 174,60 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,13 | 130,64 | 86,44 | 2,91 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком 54-23гн-2020 | 200 | 3,80 | 3,50 | 11,20 | 91,20 | 0,03 | 0,52 | 0,13 | 0,00 | 111,00 | 107,00 | 30,70 | 1,10 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **520** | **24,27** | **27,08** | **65,12** | **585,06** | **0,33** | **1,29** | **0,18** | **0,39** | **165,07** | **405,21** | **151,25** | **6,28** |
|  | **Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет)** | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,84 | 2,76 | 6,18 | 52,80 | 0,02 | 19,47 | 0,00 | 0,00 | 22,42 | 16,57 | 9,10 | 0,31 |
| 98 | Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне | 200 | 4,44 | 4,76 | 10,59 | 102,71 | 0,03 | 7,90 | 0,00 | 2,06 | 28,70 | 26,86 | 11,34 | 0,46 |
| 9.179. | Мясо-крупяные шарики | 90 | 13,73 | 18,06 | 14,39 | 274,29 | 0,20 | 1,29 | 116,29 | 0,00 | 112,57 | 115,00 | 24,97 | 1,47 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,86 | 22,17 | 21,12 | 1,11 |
| 389 | Сок фруктовый или овощной | 180 | 0,54 | 0,36 | 29,34 | 122,76 | 0,04 | 3,60 | 0,00 | 0,00 | 36,00 | 21,60 | 16,20 | 0,72 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 45 | 3,56 | 0,45 | 21,74 | 105,75 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,59 | 10,35 | 39,15 | 14,85 | 0,90 |
|  | **Итого** | **745** | **29,75** | **31,13** | **118,57** | **872,74** | **0,46** | **32,26** | **116,29** | **2,65** | **221,90** | **272,95** | **106,98** | **5,75** |
|  | **ИТОГО за день** | **1265** | **54,01** | **58,21** | **183,68** | **1457,80** | **0,79** | **33,55** | **116,47** | **3,04** | **386,98** | **678,17** | **258,23** | **12,03** |
|  | **Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет)** | **Завтрак** |  |  |  |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |  | Минеральные вещества |
| Б | Ж |  У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 15 | Сыр полутвердый (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,00 | 0,01 | 0,14 | 52,00 | 0,10 | 176,00 | 100,00 | 7,00 | 0,20 |
| 175 | Каша вязкая молочная из риса и пшена | 200 | 5,90 | 7,90 | 34,13 | 230,44 | 0,37 | 0,94 | 20,52 | 0,01 | 8,79 | 75,83 | 26,17 | 0,76 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 | 0,00 | 0,04 | 0,30 | 0,00 | 4,50 | 7,20 | 3,80 | 0,70 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| 338 | Фрукты свежие | 120 | 0,96 | 0,24 | 9,00 | 45,60 | 0,07 | 45,60 | 0,00 | 0,24 | 42,00 | 20,40 | 13,20 | 0,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **590** | **15,19** | **14,56** | **74,00** | **491,32** | **0,54** | **46,72** | **72,82** | **0,74** | **245,19** | **261,13** | **69,47** | **3,04** |
|  | **Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет)** | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,96 | 3,60 | 6,60 | 62,40 | 0,01 | 5,70 | 0,01 | 1,28 | 21,09 | 24,58 | 12,54 | 0,80 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне | 200 | 4,49 | 5,31 | 5,52 | 103,96 | 0,05 | 12,62 | 0,00 | 0,16 | 38,52 | 38,59 | 17,61 | 0,66 |
| 229 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 200 | 19,50 | 9,90 | 7,60 | 210,00 | 0,10 | 7,46 | 11,64 | 0,00 | 78,14 | 324,38 | 97,06 | 1,70 |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 0,11 | 18,16 | 0,00 | 0,00 | 21,98 | 86,60 | 27,75 | 1,01 |
| 54-32хн-2020 | Компот из свежих яблок 54-32хн-2020 | 200 | 0,15 | 0,14 | 9,93 | 41,50 | 0,01 | 1,60 | 1,20 | 0,00 | 58,00 | 3,80 | 3,10 | 0,79 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 45 | 3,56 | 0,45 | 21,74 | 105,75 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,59 | 10,35 | 39,15 | 14,85 | 0,90 |
|  | **Итого** | **875** | **32,84** | **24,42** | **81,71** | **706,84** | **0,39** | **45,54** | **12,85** | **2,03** | **235,08** | **548,70** | **182,31** | **6,64** |
|  | **ИТОГО за день** | **1465** | **48,02** | **38,98** | **155,70** | **1198,16** | **0,93** | **92,26** | **85,67** | **2,77** | **480,27** | **809,83** | **251,78** | **9,68** |
|  | **Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет)** | **Завтрак** |  |  |  |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |  | Минеральные вещества |
| Б | Ж |  У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 279 | Тефтели из индейки | 90/50 | 18,07 | 24,28 | 18,38 | 346,87 | 0,09 | 0,80 | 29,74 | 0,00 | 55,38 | 204,98 | 28,98 | 1,67 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,86 | 22,17 | 21,12 | 1,11 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком 54-21гн-2020 | 200 | 4,60 | 4,40 | 12,50 | 107,20 | 0,04 | 0,68 | 17,25 | 0,00 | 143,00 | 130,00 | 34,30 | 1,10 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **540** | **31,68** | **33,72** | **81,70** | **739,00** | **0,28** | **1,48** | **46,99** | **0,39** | **217,14** | **414,85** | **103,70** | **5,26** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет)** | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | 0,02 | 2,94 | 0,00 | 0,00 | 10,20 | 18,00 | 8,40 | 0,30 |
| 99 | Суп из овощей на мясном бульоне | 250 | 5,13 | 5,81 | 9,66 | 118,83 | 0,07 | 10,38 | 0,00 | 0,00 | 34,85 | 49,28 | 20,75 | 0,78 |
| 143 | Овощное рагу с мясом | 250 | 15,11 | 16,56 | 15,83 | 310,74 | 0,08 | 10,40 | 37,20 | 0,70 | 28,68 | 74,98 | 33,76 | 1,38 |
| 389 | Сок фруктовый или овощной | 180 | 0,54 | 0,36 | 29,34 | 122,76 | 0,04 | 3,60 | 0,00 | 0,00 | 36,00 | 21,60 | 16,20 | 0,72 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 45 | 3,56 | 0,45 | 21,74 | 105,75 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,59 | 10,35 | 39,15 | 14,85 | 0,90 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **805** | **25,87** | **23,46** | **87,59** | **711,26** | **0,32** | **27,32** | **37,20** | **1,29** | **127,08** | **234,61** | **103,36** | **4,86** |
|  | **ИТОГО за день** | **1345** | **57,55** | **57,18** | **169,29** | **1450,26** | **0,60** | **28,80** | **84,19** | **1,68** | **344,22** | **649,46** | **207,06** | **10,12** |
|  | **Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет)** | **Завтрак** |  |  |  |  |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | Энергетическая ценность (ккал) |  | Витамины |  | Минеральные вещества |
| Б | Ж |  У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| 260 | Гуляш | 90 | 9,58 | 25,37 | 2,60 | 278,10 | 0,25 | 0,83 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 115,76 | 20,15 | 1,99 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,70 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,37 | 60,95 | 16,34 | 0,53 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 | 0,00 | 0,04 | 0,30 | 0,00 | 4,50 | 7,20 | 3,80 | 0,70 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **500** | **17,00** | **38,51** | **70,28** | **697,08** | **0,37** | **0,87** | **40,30** | **0,49** | **40,17** | **244,61** | **59,59** | **4,62** |
|  | **Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет)** | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 50 | Икра из кабачков | 60 | 1,08 | 5,34 | 4,62 | 71,40 | 0,01 | 4,20 | 0,00 | 0,00 | 24,60 | 22,20 | 9,00 | 0,42 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне | 200 | 4,38 | 4,65 | 9,18 | 103,11 | 9,18 | 9,18 | 9,18 | 9,18 | 9,18 | 9,18 | 9,18 | 9,18 |
| 4.6. | Каша гречневая с птицей | 200 | 17,80 | 15,00 | 36,45 | 352,00 | 0,11 | 5,60 | 6,71 | 0,00 | 43,81 | 237,60 | 54,40 | 1,93 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов 54-1хн-2020 | 180 | 0,45 | 0,00 | 17,82 | 72,90 | 0,00 | 0,02 | 13,50 | 0,00 | 45,00 | 3,87 | 1,89 | 0,08 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 45 | 3,56 | 0,45 | 21,74 | 105,75 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,59 | 10,35 | 39,15 | 14,85 | 0,90 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **705** | **28,38** | **25,66** | **99,68** | **751,14** | **9,40** | **18,99** | **29,38** | **9,76** | **139,94** | **343,60** | **98,72** | **13,29** |
|  | **ИТОГО за день** | **1205** | **45,38** | **64,17** | **169,97** | **1448,22** | **9,77** | **19,86** | **69,68** | **10,25** | **180,11** | **588,20** | **158,31** | **17,91** |
|  | **Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет)** | **Завтрак** |  |  |  |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |  | Минеральные вещества |
| Б | Ж |  У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 209 | Яйца вареные | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 100,00 | 0,00 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 |
| 173 | Каша вязкая молочная пшенная | 200 | 8,35 | 8,65 | 44,79 | 290,40 | 0,35 | 0,94 | 20,04 | 0,05 | 39,13 | 208,55 | 54,11 | 1,37 |
| 54-13хн-2020 | Напиток из шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,68 | 79,38 | 0,01 | 90,00 | 0,00 | 0,00 | 19,21 | 3,10 | 3,10 | 0,57 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| 338 | Фрукты свежие | 150 | 1,20 | 0,30 | 11,25 | 57,00 | 0,09 | 57,00 | 0,00 | 0,30 | 52,50 | 25,50 | 16,50 | 0,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **620** | **18,73** | **14,32** | **99,38** | **606,26** | **0,57** | **147,94** | **120,04** | **0,74** | **146,73** | **371,65** | **97,81** | **4,31** |
|  | **Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет)** | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 47 | Салат из квашеной капусты | 60 | 1,02 | 3,00 | 5,07 | 51,42 | 0,01 | 11,89 | 0,00 | 0,00 | 31,35 | 20,37 | 9,61 | 0,40 |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне | 200 | 4,79 | 2,90 | 14,03 | 112,20 | 0,03 | 0,76 | 0,00 | 0,26 | 27,60 | 162,60 | 12,60 | 0,44 |
| 9.179. | Мясо-крупяные шарики | 90 | 13,73 | 18,06 | 14,39 | 274,29 | 0,20 | 1,29 | 116,29 | 0,00 | 112,57 | 115,00 | 24,97 | 1,47 |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 0,11 | 18,16 | 0,00 | 0,00 | 21,98 | 86,60 | 27,75 | 1,01 |
| 389 | Сок фруктовый или овощной | 180 | 0,54 | 0,36 | 29,34 | 122,76 | 0,04 | 3,60 | 0,00 | 0,00 | 36,00 | 21,60 | 16,20 | 0,72 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 45 | 3,56 | 0,45 | 21,74 | 105,75 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,59 | 10,35 | 39,15 | 14,85 | 0,90 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Итого** | **745** | **27,82** | **29,79** | **114,89** | **849,65** | **0,50** | **35,70** | **116,29** | **0,85** | **246,85** | **476,92** | **115,38** | **5,72** |
|  | **ИТОГО за день** | **1365** | **46,55** | **44,11** | **214,26** | **1455,91** | **1,07** | **183,64** | **236,33** | **1,59** | **393,58** | **848,57** | **213,19** | **10,03** |
|  | **Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет)** | **Завтрак** |  |  |  |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |  | Минеральные вещества |
| Б | Ж |  У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 295 | Котлеты рубленые из птицы | 90 | 13,70 | 19,94 | 13,81 | 289,80 | 0,09 | 0,94 | 46,26 | 0,00 | 47,83 | 85,09 | 18,72 | 1,26 |
| 143 | Рагу из овощей | 180 | 3,11 | 13,26 | 15,36 | 196,20 | 0,11 | 22,52 | 46,80 | 0,00 | 64,73 | 78,30 | 29,27 | 1,06 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком 54-23гн-2020 | 200 | 3,80 | 3,50 | 11,20 | 91,20 | 0,03 | 0,52 | 0,13 | 0,00 | 111,00 | 107,00 | 30,70 | 1,10 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **510** | **23,31** | **37,12** | **59,91** | **670,18** | **0,30** | **23,98** | **93,19** | **0,26** | **235,16** | **319,39** | **94,69** | **4,60** |
|  | **Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет)** | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,96 | 3,60 | 6,60 | 62,40 | 0,01 | 5,70 | 0,01 | 1,28 | 21,09 | 24,58 | 12,54 | 0,80 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне | 200 | 4,49 | 5,31 | 5,52 | 103,96 | 0,05 | 12,62 | 0,00 | 0,16 | 38,52 | 38,59 | 17,61 | 0,66 |
| 250 | Бефстроганов | 90 | 11,48 | 17,05 | 4,92 | 202,78 | 0,07 | 0,77 | 0,05 | 0,00 | 30,04 | 109,87 | 14,81 | 0,89 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,86 | 22,17 | 21,12 | 1,11 |
| 389 | Сок фруктовый или овощной | 180 | 0,54 | 0,36 | 29,34 | 122,76 | 0,04 | 3,60 | 0,00 | 0,00 | 36,00 | 21,60 | 16,20 | 0,72 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
|  | **Итого** | **740** | **27,27** | **31,46** | **102,03** | **800,33** | **0,33** | **22,69** | **0,06** | **1,96** | **146,71** | **283,21** | **104,88** | **5,76** |
|  | **ИТОГО за день** | **1250** | **50,58** | **68,58** | **161,94** | **1470,51** | **0,64** | **46,67** | **93,25** | **2,22** | **381,87** | **602,60** | **199,57** | **10,36** |
| **Четверг - 2 (возраст 7 - 11 лет)** | **Завтрак** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |  | Минеральные вещества |
| Б | Ж |  У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 50 | Икра овощная | 60 | 1,02 | 5,40 | 5,40 | 81,60 | 0,00 | 4,98 | 13,20 | 1,26 | 12,06 | 15,06 | 8,88 | 0,18 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 200 | 20,10 | 19,30 | 17,10 | 323,00 | 0,13 | 9,50 | 35,20 | 0,00 | 25,00 | 230,00 | 45,00 | 3,40 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,30 | 0,00 | 6,70 | 27,90 | 0,00 | 1,16 | 0,38 | 0,00 | 6,90 | 8,50 | 4,60 | 0,70 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **510** | **24,91** | **25,22** | **53,57** | **548,98** | **0,22** | **15,64** | **48,78** | **1,65** | **57,86** | **311,26** | **77,78** | **5,66** |
|  | **Четверг - 2 (возраст 7 - 11 лет)** | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Салат "Степной" | 60 | 0,90 | 3,06 | 5,30 | 43,00 | 0,02 | 4,74 | 0,00 | 0,00 | 14,09 | 25,35 | 9,80 | 0,43 |
| 102 | Суп картофельный с горохом на мясном бульоне | 200 | 7,03 | 4,86 | 13,62 | 136,20 | 0,18 | 4,66 | 0,00 | 0,00 | 34,14 | 70,48 | 28,46 | 1,68 |
| 54-13р-2020 | Котлета рыбная Любительская | 100 | 12,90 | 4,00 | 6,10 | 112,20 | 0,08 | 0,94 | 29,50 | 0,05 | 51,00 | 189,00 | 44,00 | 1,05 |
| 304 | Рис отварной | 180 | 4,38 | 6,45 | 44,02 | 251,64 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,64 | 73,13 | 19,60 | 0,63 |
| 358 | Кисель из сока | 180 | 0,28 | 0,00 | 12,96 | 53,73 | 0,01 | 2,16 | 0,00 | 0,00 | 20,21 | 16,65 | 6,53 | 0,17 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
|  | **Итого** | **780** | **29,77** | **18,99** | **111,19** | **736,75** | **0,43** | **12,50** | **29,50** | **0,57** | **137,29** | **441,01** | **131,00** | **5,54** |
|  | **ИТОГО за день** | **1290** | **54,68** | **44,21** | **164,76** | **1285,73** | **0,65** | **28,14** | **78,28** | **2,22** | **195,15** | **752,27** | **208,78** | **11,20** |
|  | **Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет)** | **Завтрак** |  |  |  |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |  | Минеральные вещества |
| Б | Ж |  У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| 4.6. | Каша гречневая с птицей | 200 | 17,80 | 15,00 | 36,45 | 352,00 | 0,11 | 5,60 | 6,71 | 0,00 | 43,81 | 237,60 | 54,40 | 1,93 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 | 0,00 | 0,04 | 0,30 | 0,00 | 4,50 | 7,20 | 3,80 | 0,70 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| ПР | Кондитерские изделия | 50 | 4,25 | 5,65 | 34,85 | 207,00 | 0,05 | 1,15 | 32,50 | 0,00 | 20,50 | 43,50 | 7,50 | 0,50 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **510** | **25,82** | **28,42** | **102,30** | **768,28** | **0,24** | **6,79** | **79,51** | **0,49** | **85,11** | **349,00** | **85,00** | **4,53** |
|  | **Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет)** | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 46 | Салат из белокочанной капусты с яблоками | 60 | 0,07 | 3,06 | 6,70 | 54,06 | 0,02 | 10,12 | 0,00 | 0,00 | 20,09 | 17,61 | 9,60 | 0,59 |
| 98 | Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне | 200 | 4,44 | 4,76 | 10,59 | 102,71 | 0,03 | 7,90 | 0,00 | 2,06 | 28,70 | 26,86 | 11,34 | 0,46 |
| 292 | Птица, тушенная в соусе с овощами | 200 | 19,07 | 17,60 | 25,20 | 336,00 | 0,06 | 3,56 | 0,00 | 0,00 | 23,40 | 17,24 | 104,60 | 1,58 |
| 389 | Сок фруктовый или овощной | 180 | 0,54 | 0,36 | 29,34 | 122,76 | 0,04 | 3,60 | 0,00 | 0,00 | 36,00 | 21,60 | 16,20 | 0,72 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 45 | 3,56 | 0,45 | 21,74 | 105,75 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,59 | 10,35 | 39,15 | 14,85 | 0,90 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **705** | **28,80** | **26,45** | **103,45** | **767,26** | **0,27** | **25,18** | **0,00** | **2,65** | **125,54** | **154,06** | **165,99** | **5,04** |
|  | **ИТОГО за день** | **1215** | **54,62** | **54,87** | **205,75** | **1535,54** | **0,51** | **31,97** | **79,51** | **3,14** | **210,66** | **503,06** | **250,99** | **9,57** |
| **Понедельник - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак** |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества |
| Б | Ж |  У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| 204 | Макароны отварные с сыром | 200 | 11,31 | 11,69 | 42,69 | 322,00 | 0,10 | 0,26 | 5,02 | 0,00 | 178,92 | 165,50 | 20,37 | 1,26 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,30 | 0,00 | 6,70 | 27,90 | 0,00 | 1,16 | 0,38 | 0,00 | 6,90 | 8,50 | 4,60 | 0,70 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,48 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,75 | 39,50 | 11,75 | 0,98 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| 338 | Фрукты свежие | 120 | 0,96 | 0,24 | 9,00 | 45,60 | 0,07 | 45,60 | 0,00 | 0,24 | 42,00 | 20,40 | 13,20 | 0,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **595** | **17,21** | **19,86** | **90,19** | **612,98** | **0,29** | **47,02** | **45,40** | **0,86** | **248,17** | **271,70** | **63,12** | **3,76** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Понедельник - 1 (возраст 12 лет и старше)** | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 12,00 | 0,04 | 4,90 | 0,00 | 0,00 | 17,00 | 30,00 | 14,00 | 0,50 |
| 101 | Суп картофельный с крупой на мясном бульоне | 250 | 5,27 | 3,49 | 12,19 | 107,75 | 0,09 | 8,25 | 0,00 | 0,00 | 26,70 | 55,98 | 22,78 | 0,88 |
| 294 | Биточки рубленые из птицы | 100 | 16,70 | 19,37 | 16,45 | 308,00 | 0,08 | 0,18 | 33,40 | 0,00 | 56,60 | 135,96 | 21,74 | 1,58 |
| 199 | Пюре из гороха | 180 | 15,89 | 6,00 | 40,83 | 279,35 | 0,58 | 0,00 | 24,00 | 0,06 | 109,84 | 247,76 | 71,98 | 5,47 |
| 358 | Кисель из сока | 200 | 0,31 | 0,00 | 14,40 | 59,70 | 0,01 | 2,40 | 0,00 | 0,00 | 22,46 | 18,50 | 7,26 | 0,19 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 1,96 | 0,39 | 17,29 | 80,47 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,37 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
|  | **Итого** | **905** | **43,99** | **29,75** | **122,38** | **941,27** | **0,92** | **15,73** | **57,40** | **0,58** | **254,05** | **578,30** | **167,41** | **10,79** |
|  | **ИТОГО за день** | **1500** | **61,20** | **49,60** | **212,57** | **1554,24** | **1,21** | **62,75** | **102,80** | **1,44** | **502,22** | **850,00** | **230,53** | **14,54** |
|  | **Вторник - 1 (возраст 12 лет и старше)** | **Завтрак** |  |  |  |  |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | Энергетическая ценность (ккал) |  | Витамины |  | Минеральные вещества |
| Б | Ж |  У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 15 | Сыр полутвердый (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,00 | 0,01 | 0,07 | 26,00 | 0,05 | 88,00 | 50,00 | 3,50 | 0,10 |
| 54-14р-2020 | Тефтели рыбные | 100/60 | 13,22 | 12,88 | 15,28 | 244,00 | 0,12 | 2,30 | 1,00 | 0,00 | 330,74 | 32,56 | 102,10 | 195,80 |
| 304 | Рис отварной | 180 | 4,38 | 6,45 | 44,02 | 251,64 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,64 | 73,13 | 19,60 | 0,63 |
| 54-13хн-2020 | Напиток из шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,68 | 79,38 | 0,01 | 90,00 | 0,00 | 0,00 | 19,21 | 3,10 | 3,10 | 0,57 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,48 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,75 | 39,50 | 11,75 | 0,98 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 58,75 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,50 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **580** | **23,91** | **23,06** | **102,41** | **727,25** | **0,26** | **92,37** | **27,00** | **0,38** | **454,09** | **220,04** | **148,30** | **198,57** |
|  | **Вторник - 1 (возраст 12 лет и старше)** | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 50 | Икра из кабачков | 100 | 1,80 | 8,90 | 7,70 | 119,00 | 0,02 | 7,00 | 0,00 | 0,00 | 41,00 | 37,00 | 15,00 | 0,70 |
| 96 | Рассольник ленинградский | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | 0,09 | 8,38 | 0,00 | 0,30 | 29,15 | 56,73 | 24,18 | 0,93 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 260 | Гуляш | 100 | 10,64 | 28,19 | 2,89 | 309,00 | 0,28 | 0,92 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 128,62 | 22,39 | 2,21 |
| 321 | Капуста тушеная | 180 | 3,72 | 5,83 | 16,97 | 135,18 | 0,05 | 30,89 | 0,00 | 0,00 | 99,81 | 72,25 | 37,17 | 1,45 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов 54-1хн-2020 | 180 | 0,45 | 0,00 | 17,82 | 72,90 | 0,00 | 0,02 | 13,50 | 0,00 | 45,00 | 3,87 | 1,89 | 0,08 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 1,96 | 0,39 | 17,29 | 80,47 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,37 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 141,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 1,20 |
|  | **Итого** | **905** | **25,33** | **49,00** | **103,63** | **964,80** | **0,59** | **47,21** | **13,50** | **1,08** | **261,01** | **405,97** | **136,88** | **7,94** |
|  | **ИТОГО за день** | **1485** | **49,24** | **72,06** | **206,04** | **1692,04** | **0,85** | **139,58** | **40,50** | **1,46** | **715,10** | **626,01** | **285,18** | **206,51** |
|  | **Среда - 1 (возраст 12 лет и старше)** | **Завтрак** |  |  |  |  |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | Энергетическая ценность (ккал) |  | Витамины |  | Минеральные вещества |
| Б | Ж |  У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 250 | Бефстроганов | 100 | 12,75 | 18,94 | 5,47 | 225,31 | 0,08 | 0,85 | 0,06 | 0,00 | 33,38 | 122,08 | 16,46 | 0,99 |
| 303 | Каша вязкая гречневая | 200 | 6,11 | 6,68 | 27,36 | 194,00 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,26 | 145,16 | 96,04 | 3,23 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком 54-23гн-2020 | 200 | 3,80 | 3,50 | 11,20 | 91,20 | 0,03 | 0,52 | 0,13 | 0,00 | 111,00 | 107,00 | 30,70 | 1,10 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,48 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,75 | 39,50 | 11,75 | 0,98 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **565** | **27,22** | **29,79** | **75,70** | **661,99** | **0,38** | **1,37** | **0,19** | **0,52** | **173,59** | **448,54** | **168,15** | **7,10** |
|  | **Среда - 1 (возраст 12 лет и старше)** | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,40 | 4,60 | 10,30 | 88,00 | 0,03 | 32,45 | 0,00 | 0,00 | 37,37 | 27,61 | 15,16 | 0,51 |
| 98 | Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне | 250 | 5,55 | 5,95 | 13,24 | 128,39 | 0,04 | 9,88 | 0,00 | 2,58 | 35,88 | 33,58 | 14,18 | 0,58 |
| 9.179. | Мясо-крупяные шарики | 100 | 15,25 | 20,06 | 15,98 | 304,76 | 0,22 | 1,43 | 129,21 | 0,00 | 125,08 | 127,78 | 27,75 | 1,63 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,83 | 26,60 | 25,34 | 1,33 |
| 389 | Сок фруктовый или овощной | 180 | 0,54 | 0,36 | 29,34 | 122,76 | 0,04 | 3,60 | 0,00 | 0,00 | 36,00 | 21,60 | 16,20 | 0,72 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 1,96 | 0,39 | 17,29 | 80,47 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,37 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 141,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 1,20 |
|  | **Итого** | **905** | **36,06** | **37,38** | **146,86** | **1067,52** | **0,55** | **47,36** | **129,21** | **3,36** | **266,21** | **344,67** | **134,88** | **7,34** |
|  | **ИТОГО за день** | **1470** | **63,28** | **67,17** | **222,56** | **1729,50** | **0,93** | **48,73** | **129,40** | **3,88** | **439,80** | **793,21** | **303,03** | **14,43** |
|  | **Четверг - 1 (возраст 12 лет и старше)** | **Завтрак** |  |  |  |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |  | Минеральные вещества |
| Б | Ж |  У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 15 | Сыр полутвердый (порциями) | 25 | 5,80 | 7,38 | 0,00 | 90,00 | 0,01 | 0,18 | 65,00 | 0,13 | 220,00 | 125,00 | 8,75 | 0,25 |
| 175 | Каша вязкая молочная из риса и пшена | 200 | 5,90 | 7,90 | 34,13 | 230,44 | 0,37 | 0,94 | 20,52 | 0,01 | 8,79 | 75,83 | 26,17 | 0,76 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 | 0,00 | 0,04 | 0,30 | 0,00 | 4,50 | 7,20 | 3,80 | 0,70 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,48 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,75 | 39,50 | 11,75 | 0,98 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| 338 | Фрукты свежие | 120 | 0,96 | 0,24 | 9,00 | 45,60 | 0,07 | 45,60 | 0,00 | 0,24 | 42,00 | 20,40 | 13,20 | 0,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **610** | **17,42** | **16,19** | **81,30** | **544,31** | **0,57** | **46,75** | **85,82** | **0,90** | **293,24** | **302,73** | **76,87** | **3,49** |
|  | **Четверг - 1 (возраст 12 лет и старше)** | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,60 | 6,00 | 11,00 | 104,00 | 0,02 | 9,50 | 0,01 | 2,13 | 35,15 | 40,97 | 20,90 | 1,33 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне | 250 | 5,65 | 6,83 | 6,92 | 111,98 | 0,06 | 15,78 | 0,00 | 0,02 | 49,25 | 49,00 | 22,13 | 0,83 |
| 229 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 200 | 19,50 | 9,90 | 7,60 | 210,00 | 0,10 | 7,46 | 11,64 | 0,00 | 78,14 | 324,38 | 97,06 | 1,70 |
| 312 | Картофельное пюре | 180 | 3,68 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | 0,13 | 21,79 | 0,00 | 0,00 | 26,37 | 103,91 | 33,30 | 1,21 |
| 54-32хн-2020 | Компот из свежих яблок 54-32хн-2020 | 180 | 0,14 | 0,13 | 8,94 | 37,35 | 0,01 | 1,44 | 1,08 | 0,00 | 52,20 | 3,42 | 2,79 | 0,71 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 1,96 | 0,39 | 17,29 | 80,47 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,37 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 141,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 1,20 |
|  | **Итого** | **1005** | **37,27** | **29,60** | **105,26** | **849,50** | **0,47** | **55,97** | **12,73** | **2,93** | **267,16** | **629,18** | **212,43** | **8,35** |
|  | **ИТОГО за день** | **1615** | **54,68** | **45,79** | **186,55** | **1393,81** | **1,04** | **102,72** | **98,55** | **3,83** | **560,40** | **931,91** | **289,30** | **11,83** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Пятница - 1 (возраст 12 лет и старше)** | **Завтрак** |  |  |  |  |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | Энергетическая ценность (ккал) |  | Витамины |  | Минеральные вещества |
| Б | Ж |  У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 279 | Тефтели из индейки | 100/50 | 19,36 | 26,01 | 19,69 | 371,65 | 0,10 | 0,86 | 31,86 | 0,00 | 59,34 | 219,63 | 31,05 | 1,79 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,83 | 26,60 | 25,34 | 1,33 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком 54-21гн-2020 | 200 | 4,60 | 4,40 | 12,50 | 107,20 | 0,04 | 0,68 | 17,25 | 0,00 | 143,00 | 130,00 | 34,30 | 1,10 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,48 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,75 | 39,50 | 11,75 | 0,98 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **595** | **35,14** | **36,51** | **95,59** | **832,47** | **0,32** | **1,54** | **49,11** | **0,52** | **226,12** | **450,53** | **115,64** | **6,00** |
|  | **Пятница - 1 (возраст 12 лет и старше)** | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 12,00 | 0,04 | 4,90 | 0,00 | 0,00 | 17,00 | 30,00 | 14,00 | 0,50 |
| 99 | Суп из овощей на мясном бульоне | 250 | 5,13 | 5,81 | 9,66 | 118,83 | 0,07 | 10,38 | 0,00 | 0,00 | 34,85 | 49,28 | 20,75 | 0,78 |
| 143 | Овощное рагу с мясом | 250 | 15,11 | 16,56 | 15,83 | 310,74 | 0,08 | 10,40 | 37,20 | 0,70 | 28,68 | 74,98 | 33,76 | 1,38 |
| 389 | Сок фруктовый или овощной | 180 | 0,54 | 0,36 | 29,34 | 122,76 | 0,04 | 3,60 | 0,00 | 0,00 | 36,00 | 21,60 | 16,20 | 0,72 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 1,96 | 0,39 | 17,29 | 80,47 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,37 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 141,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 1,20 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **875** | **28,18** | **23,82** | **103,00** | **785,79** | **0,39** | **29,28** | **37,20** | **1,48** | **142,58** | **283,36** | **120,96** | **5,94** |
|  | **ИТОГО за день** | **1470** | **63,32** | **60,32** | **198,59** | **1618,26** | **0,71** | **30,82** | **86,31** | **2,00** | **368,70** | **733,89** | **236,60** | **11,94** |
|  | **Понедельник - 2 (возраст 12 лет и старше)** | **Завтрак** |  |  |  |  |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | Энергетическая ценность (ккал) |  | Витамины |  | Минеральные вещества |
| Б | Ж |  У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| 260 | Гуляш | 100 | 10,64 | 28,19 | 2,89 | 309,00 | 0,28 | 0,92 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 128,62 | 22,39 | 2,21 |
| 304 | Рис отварной | 180 | 4,38 | 6,45 | 44,02 | 251,64 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,64 | 73,13 | 19,60 | 0,63 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 | 0,00 | 0,04 | 0,30 | 0,00 | 4,50 | 7,20 | 3,80 | 0,70 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,48 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,75 | 39,50 | 11,75 | 0,98 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **555** | **19,86** | **42,57** | **85,21** | **804,92** | **0,42** | **0,96** | **40,30** | **0,62** | **46,49** | **286,25** | **70,74** | **5,34** |
|  | **Понедельник - 2 (возраст 12 лет и старше)** | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 50 | Икра из кабачков | 100 | 1,80 | 8,90 | 7,70 | 119,00 | 0,02 | 7,00 | 0,00 | 0,00 | 41,00 | 37,00 | 15,00 | 0,70 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне | 250 | 5,47 | 5,81 | 11,47 | 128,89 | 11,47 | 11,47 | 11,47 | 11,47 | 11,47 | 11,47 | 11,47 | 11,47 |
| 4.6. | Каша гречневая с птицей | 200 | 17,80 | 15,00 | 36,45 | 352,00 | 0,11 | 5,60 | 6,71 | 0,00 | 43,81 | 237,60 | 54,40 | 1,93 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов 54-1хн-2020 | 180 | 0,45 | 0,00 | 17,82 | 72,90 | 0,00 | 0,02 | 13,50 | 0,00 | 45,00 | 3,87 | 1,89 | 0,08 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 1,96 | 0,39 | 17,29 | 80,47 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,37 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 141,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 1,20 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **825** | **32,22** | **30,70** | **119,71** | **894,26** | **11,75** | **24,09** | **31,68** | **12,25** | **167,33** | **397,44** | **119,01** | **16,75** |
|  | **ИТОГО за день** | **1380** | **52,08** | **73,26** | **204,92** | **1699,17** | **12,18** | **25,05** | **71,98** | **12,87** | **213,82** | **683,69** | **189,75** | **22,08** |
|  | **Вторник - 2 (возраст 12 лет и старше)** | **Завтрак** |  |  |  |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |  | Минеральные вещества |
| Б | Ж |  У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 209 | Яйца вареные | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 100,00 | 0,00 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 |
| 173 | Каша вязкая молочная пшенная | 200 | 8,35 | 8,65 | 44,79 | 290,40 | 0,35 | 0,94 | 20,04 | 0,05 | 39,13 | 208,55 | 54,11 | 1,37 |
| 54-13хн-2020 | Напиток из шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,68 | 79,38 | 0,01 | 90,00 | 0,00 | 0,00 | 19,21 | 3,10 | 3,10 | 0,57 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,48 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,75 | 39,50 | 11,75 | 0,98 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| 338 | Фрукты свежие | 150 | 1,20 | 0,30 | 11,25 | 57,00 | 0,09 | 57,00 | 0,00 | 0,30 | 52,50 | 25,50 | 16,50 | 0,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **635** | **19,80** | **14,48** | **106,68** | **641,26** | **0,59** | **147,94** | **120,04** | **0,87** | **150,78** | **388,25** | **103,46** | **4,71** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Вторник - 2 (возраст 12 лет и старше)** | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 47 | Салат из квашеной капусты | 100 | 1,71 | 5,00 | 8,46 | 85,70 | 0,02 | 19,81 | 0,00 | 0,00 | 52,24 | 33,95 | 16,01 | 0,67 |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне | 250 | 5,99 | 3,62 | 17,54 | 140,25 | 0,04 | 0,95 | 0,00 | 0,33 | 34,50 | 203,25 | 15,75 | 0,55 |
| 9.179. | Мясо-крупяные шарики | 100 | 15,25 | 20,06 | 15,98 | 304,76 | 0,22 | 1,43 | 129,21 | 0,00 | 125,08 | 127,78 | 27,75 | 1,63 |
| 312 | Картофельное пюре | 180 | 3,68 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | 0,13 | 21,79 | 0,00 | 0,00 | 26,37 | 103,91 | 33,30 | 1,21 |
| 389 | Сок фруктовый или овощной | 180 | 0,54 | 0,36 | 29,34 | 122,76 | 0,04 | 3,60 | 0,00 | 0,00 | 36,00 | 21,60 | 16,20 | 0,72 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 1,96 | 0,39 | 17,29 | 80,47 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,37 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 141,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 1,20 |
|  | **Итого** | **905** | **33,87** | **35,79** | **142,12** | **1039,64** | **0,60** | **47,58** | **129,21** | **1,11** | **300,24** | **597,99** | **145,26** | **7,35** |
|  | **ИТОГО за день** | **1540** | **53,67** | **50,26** | **248,80** | **1680,89** | **1,20** | **195,52** | **249,25** | **1,98** | **451,02** | **986,24** | **248,72** | **12,05** |
|  | **Среда - 2 (возраст 12 лет и старше)** | **Завтрак** |  |  |  |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |  | Минеральные вещества |
| Б | Ж |  У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 295 | Котлеты рубленые из птицы | 100 | 15,22 | 22,16 | 15,34 | 322,00 | 0,10 | 1,04 | 51,40 | 0,00 | 53,14 | 94,54 | 20,80 | 1,40 |
| 143 | Рагу из овощей | 200 | 3,46 | 14,73 | 17,07 | 218,00 | 0,12 | 25,02 | 52,00 | 0,00 | 71,92 | 87,00 | 32,52 | 1,18 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком 54-23гн-2020 | 200 | 3,80 | 3,50 | 11,20 | 91,20 | 0,03 | 0,52 | 0,13 | 0,00 | 111,00 | 107,00 | 30,70 | 1,10 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,48 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,75 | 39,50 | 11,75 | 0,98 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 58,75 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,50 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **550** | **25,86** | **40,92** | **68,04** | **747,43** | **0,34** | **26,58** | **103,53** | **0,33** | **250,56** | **349,79** | **104,02** | **5,16** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Среда - 2 (возраст 12 лет и старше)** | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,60 | 6,00 | 11,00 | 104,00 | 0,02 | 9,50 | 0,01 | 2,13 | 35,15 | 40,97 | 20,90 | 1,33 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне | 250 | 5,65 | 6,83 | 6,92 | 111,98 | 0,06 | 15,78 | 0,00 | 0,02 | 49,25 | 49,00 | 22,13 | 0,83 |
| 250 | Бефстроганов | 100 | 12,75 | 18,94 | 5,47 | 225,31 | 0,08 | 0,85 | 0,06 | 0,00 | 33,38 | 122,08 | 16,46 | 0,99 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,83 | 26,60 | 25,34 | 1,33 |
| 389 | Сок фруктовый или овощной | 180 | 0,54 | 0,36 | 29,34 | 122,76 | 0,04 | 3,60 | 0,00 | 0,00 | 36,00 | 21,60 | 16,20 | 0,72 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 1,96 | 0,39 | 17,29 | 80,47 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,37 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 141,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 1,20 |
|  | **Итого** | **905** | **33,86** | **38,54** | **130,73** | **987,66** | **0,42** | **29,73** | **0,07** | **2,93** | **185,66** | **367,75** | **137,28** | **7,77** |
|  | **ИТОГО за день** | **1455** | **59,72** | **79,45** | **198,77** | **1735,08** | **0,76** | **56,31** | **103,60** | **3,26** | **436,22** | **717,54** | **241,30** | **12,92** |
|  | **Четверг - 2 (возраст 12 лет и старше)** | **Завтрак** |  |  |  |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |  | Минеральные вещества |
| Б | Ж |  У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 50 | Икра овощная | 100 | 1,70 | 9,00 | 9,00 | 136,00 | 0,00 | 8,30 | 22,00 | 2,10 | 20,10 | 25,10 | 14,80 | 0,30 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 200 | 20,10 | 19,30 | 17,10 | 323,00 | 0,13 | 9,50 | 35,20 | 0,00 | 25,00 | 230,00 | 45,00 | 3,40 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,30 | 0,00 | 6,70 | 27,90 | 0,00 | 1,16 | 0,38 | 0,00 | 6,90 | 8,50 | 4,60 | 0,70 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,48 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,75 | 39,50 | 11,75 | 0,98 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **565** | **26,66** | **28,98** | **64,47** | **638,38** | **0,24** | **18,96** | **57,58** | **2,62** | **69,95** | **337,90** | **89,35** | **6,18** |
|  | **Четверг - 2 (возраст 12 лет и старше)** | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Салат "Степной" | 100 | 1,50 | 5,10 | 8,83 | 71,67 | 0,04 | 7,90 | 0,00 | 0,00 | 23,49 | 42,25 | 16,34 | 0,72 |
| 102 | Суп картофельный с горохом на мясном бульоне | 250 | 8,79 | 6,07 | 17,02 | 170,25 | 0,23 | 5,83 | 0,00 | 0,00 | 42,68 | 88,10 | 35,58 | 2,10 |
| 54-13р-2020 | Котлета рыбная Любительская | 100 | 12,90 | 4,00 | 6,10 | 112,20 | 0,08 | 0,94 | 29,50 | 0,05 | 51,00 | 189,00 | 44,00 | 1,05 |
| 304 | Рис отварной | 180 | 4,38 | 6,45 | 44,02 | 251,64 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,64 | 73,13 | 19,60 | 0,63 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 358 | Кисель из сока | 200 | 0,31 | 0,00 | 14,40 | 59,70 | 0,01 | 2,40 | 0,00 | 0,00 | 22,46 | 18,50 | 7,26 | 0,19 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 1,96 | 0,39 | 17,29 | 80,47 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,37 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 141,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 1,20 |
|  | **Итого** | **925** | **34,58** | **22,61** | **136,64** | **886,93** | **0,55** | **17,07** | **29,50** | **0,83** | **167,32** | **518,48** | **159,03** | **7,26** |
|  | **ИТОГО за день** | **1490** | **61,24** | **51,58** | **201,11** | **1525,30** | **0,79** | **36,03** | **87,08** | **3,45** | **237,27** | **856,38** | **248,38** | **13,43** |
|  | **Пятница - 2 (возраст 12 лет и старше)** | **Завтрак** |  |  |  |  |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | Энергетическая ценность (ккал) |  | Витамины |  | Минеральные вещества |
| Б | Ж |  У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| 4.6. | Каша гречневая с птицей | 200 | 17,80 | 15,00 | 36,45 | 352,00 | 0,11 | 5,60 | 6,71 | 0,00 | 43,81 | 237,60 | 54,40 | 1,93 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 | 0,00 | 0,04 | 0,30 | 0,00 | 4,50 | 7,20 | 3,80 | 0,70 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,48 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,75 | 39,50 | 11,75 | 0,98 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| ПР | Кондитерские изделия | 75 | 6,38 | 8,48 | 52,28 | 310,50 | 0,08 | 1,73 | 48,75 | 0,00 | 30,75 | 65,25 | 11,25 | 0,75 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **550** | **29,02** | **31,40** | **127,03** | **906,78** | **0,30** | **7,37** | **95,76** | **0,62** | **99,41** | **387,35** | **94,40** | **5,18** |
|  | **Пятница - 2 (возраст 12 лет и старше)** | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 46 | Салат из белокочанной капусты с яблоками | 100 | 0,12 | 5,10 | 11,17 | 90,10 | 0,03 | 16,87 | 0,00 | 0,00 | 33,49 | 29,35 | 16,00 | 0,98 |
| 98 | Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне | 250 | 5,55 | 5,95 | 13,24 | 128,39 | 0,04 | 9,88 | 0,00 | 2,58 | 35,88 | 33,58 | 14,18 | 0,58 |
| 292 | Птица, тушенная в соусе с овощами | 200 | 19,07 | 17,60 | 25,20 | 336,00 | 0,06 | 3,56 | 0,00 | 0,00 | 23,40 | 17,24 | 104,60 | 1,58 |
| 389 | Сок фруктовый или овощной | 180 | 0,54 | 0,36 | 29,34 | 122,76 | 0,04 | 3,60 | 0,00 | 0,00 | 36,00 | 21,60 | 16,20 | 0,72 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 1,96 | 0,39 | 17,29 | 80,47 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,37 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 141,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 1,20 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **825** | **31,98** | **30,00** | **125,22** | **898,72** | **0,33** | **33,91** | **0,00** | **3,36** | **154,82** | **209,27** | **187,23** | **6,43** |
|  | **ИТОГО за день** | **1375** | **61,00** | **61,40** | **252,25** | **1805,49** | **0,62** | **41,28** | **95,76** | **3,98** | **254,23** | **596,62** | **281,63** | **11,61** |