

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер рецептуры | | Наименование блюда | Масса порции (гр) | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | Витамины (мг) | | | |
| Ca | Mg | | P | Fe | B1 | C | | A |
| Б | Ж | | | У |
| **1 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | | Каша вязкая молочная из овсяных круп | 200 | 146,39 | | 5,90 | 44,32 | | 263 | | | 148,32 | 71,32 | | 232,68 | 1,84 | 0,18 | 1,10 | | 14,8 |
| 243 | | Сосиска отварная | 80 | 8,07 | | 22,62 | 0,36 | | 238 | | | 26,9 | 14,54 | | 117,92 | 1,30 | 0,13 | - | | 29,09 |
| 3 | | Бутерброд с сыром | 50 | 5,8 | | 8,3 | 14,83 | | 157 | | | 139,2 | 9,45 | | 96,0 | 0,49 | 0,04 | 0,11 | | 59 |
| 377 | | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,13 | | 0,02 | 15,2 | | 62 | | | 14,2 | 2,4 | | 4,4 | 0,36 | - | 2,83 | | - |
| ПР | | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | | 0,33 | 14,82 | | 69 | | | 6,9 | 7,5 | | 31,8 | 0,93 | 0,03 | - | | - |
| 338 | Яблоки свежие | | 200 | 0,60 | | 0,60 | 0,46 | | 67 | | | 24,0 | 13,5 | | 16,5 | 3,3 | 0,05 | 15,0 | | - |
| 209 | Яйцо вареное | | 40 | 5,08 | | 4,6 | 0,28 | | 63 | | | 22,0 | 4,8 | | 76,8 | 1,0 | 0,03 | - | | 100,0 |
|  |  | |  | **167,75** | | **42,37** | **90,27** | | **919** | | | **381,52** | **123,51** | | **576,1** | **9,22** | **0,46** | **19,04** | | **202,89** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из свежей капусты с морковью и раст. маслом | | 60 | 0,79 | | 1,95 | 3,88 | | 36 | | | 14,98 | 9,05 | | 16,98 | 0,28 | 0,01 | 10,23 | | - |
| 102 | Суп картофельный с горохом, мясом | | 250/20 | 10,94 | | 9,17 | 16,54 | | 205 | | | 170,0 | 41,12 | | 131,12 | 2,77 | 0,25 | 5,83 | | - |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | | 150 | 8,85 | | 9,55 | 39,86 | | 280 | | | 26,39 | 140,52 | | 210,35 | 4,73 | 0,21 | - | | 40,0 |
| 260 | Гуляш говяжий | | 80 | 14,55 | | 16,79 | 2,89 | | 221 | | | 21,81 | 22,03 | | 154,15 | 3,06 | 0,03 | 0,92 | | - |
| 349 | Компот из сухофруктов | | 200 | 0,66 | | 0,09 | 32,01 | | 133 | | | 32,48 | 17,46 | | 23,44 | 0,70 | 0,02 | 0,73 | | - |
| ПР | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,37 | | 0,30 | 14,49 | | 70 | | | 6,9 | 9,9 | | 26,1 | 0,33 | 0,03 | **-** | | **-** |
| ПР | Хлеб ржаной | | 30 | 1,68 | | 0,33 | 14,82 | | 69 | | | 6,9 | 7,5 | | 31,8 | 0,93 | 0,03 | - | | - |
|  |  | |  | **39,84** | | **38,18** | **124,49** | | **1014** | | | **279,46** | **247,58** | | **593,94** | **12,8** | **0,58** | **17,71** | | **40,0** |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 389 | Сок фруктовый (виноградный) | | 200 | 0,60 | | 0,04 | 32,6 | | 136 | | | 40,0 | 18,0 | | 24,0 | 0,8 | 0,04 | 4,0 | | - |
| ПР | Печенье | | 20 | 2,25 | | 3,54 | 22,47 | | 125 | | | 6,0 | 3,90 | | 2,70 | 0,30 | 0,02 | - | | - |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | |  | **210,44** | | **85,03** | **269,83** | | **2194** | | | **706,98** | **392,99** | | **1214,7** | **23,12** | **1,1** | **40,75** | | **242,89** |
| **2 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 234 | | Котлеты или биточки рыбные | 80 | 10,70 | | 3,50 | 7,50 | | 104 | | 43,10 | | 20,90 | 136,50 | | 0,60 | 0,07 | 0,35 | 9,70 | |
| 312 | | Пюре картофельное | 150 | 3,08 | | 2,33 | 19,13 | | 110 | | 38,25 | | 26,70 | 76,95 | | 0,86 | 1,16 | 3,75 | 33,15 | |
| 71 | | Огурцы свежие | 30 | 0,24 | | 0,03 | 0,75 | | 4 | | 6,90 | | 4,20 | 12,60 | | 0,18 | 0,01 | 3,0 | - | |
| 379 | | Напиток коф. на молоке | 200 | 3,60 | | 2,67 | 29,20 | | 155 | | 158,67 | | 29,33 | 132,0 | | 2,40 | 0,03 | 1,47 | - | |
| 1 | | Бутерброд с маслом слив. | 40 | 2,36 | | 7,49 | 14,89 | | 136 | | 8,4 | | 4,2 | 22,5 | | 0,35 | 0,03 | - | 40 | |
| ПР | Хлеб ржаной | | 40 | 2,24 | | 0,44 | 19,76 | | 92 | | 9,20 | | 10,0 | 42,40 | | 1,24 | 0,04 | - | - | |
| 338 | Бананы свежие | | 200 | 2,26 | | 0,76 | 31,50 | | 142 | | 6,0 | | 63,0 | 42,0 | | 0,90 | 0,06 | 15,0 | - | |
|  |  | |  | **24,48** | | **17,22** | **122,73** | | **743** | | **270,52** | | **158,33** | **464,95** | | **6,53** | **1,40** | **23,57** | **82,85** | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощ. с раст. мас. | | 60 | 0,97 | | 3,72 | 5,34 | | 59 | 24,24 | | | 14,04 | 29,28 | | 0,61 | 1,06 | 0,06 | - | |
| 96 | Рассольник «Ленинградский с крупой и мясом» | | 250/20 | 2,20 | | 5,20 | 15,58 | | 118 | 16,55 | | | 28,0 | 34,95 | | 1,03 | 0,15 | 14,30 | - | |
| 304 | Рис отварной | | 150 | 3,67 | | 5,42 | 36,67 | | 210 | 2,61 | | | 19,01 | 61,50 | | 0,53 | 0,03 | - | 27,0 | |
| 261 | Печень гов. туш. в соусе | | 80 | 10,8 | | 7,36 | 6,88 | | 137 | 24,0 | | | 13,6 | 191,0 | | 4,0 | 0,15 | 10,16 | 4192,0 | |
| 348 | Компот из кураги | | 200 | 0,78 | | 0,05 | 27,63 | | 115 | 32,32 | | | 17,56 | 21,90 | | 0,48 | 0,02 | 0,60 | - | |
| ПР | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,37 | | 0,30 | 14,49 | | 70 | 6,9 | | | 9,9 | 26,1 | | 0,33 | 0,03 | **-** | **-** | |
| ПР | Хлеб ржаной | | 30 | 1,68 | | 0,33 | 14,82 | | 69 | 6,9 | | | 7,5 | 31,8 | | 0,93 | 0,03 | - | - | |
|  |  | |  | **22,47** | | **22,38** | **121,41** | | **778** | **113,52** | | | **109,61** | **396,53** | | **7,91** | **1,47** | **28,12** | **4219,0** | |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Кефир | | 200 | 5,8 | | 5,0 | 8,0 | | 100 | 240,0 | | | 28,0 | 180,0 | | 0,20 | 0,08 | 1,40 | 40,0 | |
| ПР | Сухарик | | 20 | 1,7 | | 2,26 | 13,84 | | 87 | 8,20 | | | 3,0 | 17,4 | | 0,20 | 0,02 | - | 13 | |
|  |  | |  | **7,5** | | **7,26** | **21,94** | | **187** | **248,20** | | | **31.0** | **197,4** | | **0,40** | **0,10** | **1,40** | **53** | |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | |  | **55,25** | | **39,77** | **256,47** | | **1666** | **633,04** | | | **307,94** | **1071,18** | | **14,93** | **2,98** | **53,09** | **4314,85** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 210 | | Омлет натуральный с зеленым горошком | 150/20 | 13,94 | 24,83 | 2,64 | 290 | 103,09 | 16,14 | 225,78 | 2,64 | 0,10 | 0,26 | 324,57 |
| 3 | | Бутерброд с маслом и сыром | 60 | 6,96 | 9,96 | 17,80 | 188 | 167,04 | 11,34 | 115,2 | 0,59 | 0,05 | 0,13 | 70,8 |
| 376 | | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 | - | 0,03 | - |
| ПР | | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 69 | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,93 | 0,03 | - | - |
| 338 | | Груши свежие | 200 | 0,80 | 0,60 | 20,60 | 94 | 38,0 | 24,0 | 32,0 | 4,60 | 0,04 | 10 | - |
|  |  | |  | **23,45** | **35,74** | **70,86** | **701** | **326,13** | **60,38** | **407,58** | **9,04** | **0,22** | **10,42** | **395,37** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | Салат из моркови с яблоком с раст. маслом | | 60 | 0,64 | 0,10 | 5,11 | 24 | 14,40 | 18,23 | 26,72 | 0,64 | 0,03 | 2,63 | - |
| 88 | Щи из свежей капусты с мясом | | 250/20 | 7,22 | 8,85 | 7,90 | 146 | 55,25 | 27,67 | 92,02 | 1,55 | 0,08 | 15,78 | - |
| 203 | Макароны отвар. с маслом | | 150 | 5,74 | 6,09 | 32,08 | 206 | 12,79 | 8,58 | 39,58 | 0,86 | 0,06 | - | 30,10 |
| 268 | Котлета мясная говяжья | | 80 | 8,27 | 10,02 | 8,79 | 131 | 28,56 | 29,47 | 99,71 | 1,45 | 0,04 | 0,18 | 12,5 |
| 348 | Компот из чернослив | | 200 | 0,35 | 0,11 | 23,61 | 98 | 20,32 | 17,12 | 12,46 | 0,45 | - | 0,45 | 0 |
| ПР | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,33 | 0,03 | **-** | **-** |
| ПР | Хлеб ржаной | | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 69 | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,93 | 0,03 | - | - |
|  |  | |  | **26,27** | **25,80** | **106,80** | **744** | **145,12** | **118,47** | **328,39** | **6,21** | **0,27** | **19,04** | **42,6** |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 385 | Молоко кипячёное | | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 107 | 240 | 28,0 | 180,0 | 0,2 | 0,08 | 2,6 | 40 |
| ПР | Кондит.изделия (вафли) | | 20 | 1,02 | 6,04 | 11,7 | 105 | 8,2 | 3,0 | 17,4 | 0,2 | 0,02 | - | - |
|  |  | |  | **6,82** | **11,04** | **21,3** | **212** | **248,2** | **31,0** | **197,4** | **0,4** | **0,10** | **2,6** | **40,0** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | |  | **56,54** | **72,58** | **198,96** | **1657** | **719,45** | **210,35** | **933,37** | **15,65** | **0,59** | **32,06** | **477,97** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | | Запеканка из творога со сгущ.молоком | 150/10 | 23,38 | 17,69 | 44,8 | 432 | 312,94 | 42,49 | 344,25 | 1,03 | 0,1 | 0,75 | 104,0 |
| 382 | | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 119 | 152,22 | 21,34 | 124,56 | 0,48 | 0,06 | 1,59 | 24,4 |
| 3 | | Бутерброд с сыром | 50 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157 | 139,2 | 9,45 | 96 | 0,49 | 0,04 | 0,11 | 59,0 |
| 341 | | Апельсины свежие | 200 | 1,56 | 0,35 | 40,17 | 179 | 60,87 | 22,61 | 40,0 | 0,52 | 0,10 | 104,3 | - |
|  | |  |  | **34,82** | **29,88** | **117,38** | **887** | **665,03** | **95,89** | **604,81** | **2,52** | **0,30** | **106,75** | **187,4** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы отварной с раст. маслом | | 60 | 0,84 | 3,6 | 4,96 | 56 | 21,28 | 12,42 | 24,38 | 0,79 | 0,01 | 3,99 | - |
| 97 | Суп картофельный с крупой и мясом | | 250/20 | 6,35 | 7,42 | 16,96 | 171 | 40,92 | 32,38 | 100,55 | 1,47 | 0,13 | 12,85 | - |
| 171 | Каша пшенная рассыпчатая | | 150 | 6,84 | 9,12 | 39,23 | 267 | 28,45 | 50,19 | 140,01 | 1,65 | 0,18 | - | 40,0 |
| 255 | Печень по строганов. | | 80 | 10,61 | 8,98 | 2,82 | 148 | 26,59 | 13,98 | 191,46 | 4,0 | 2,75 | 6,76 | 4625,6 |
| 256 | Компот из шиповника | | 200 | 0,32 | 0,14 | 19,45 | 80 | 5,9 | - | - | 0,3 | 0,01 | 30,0 | - |
| ПР | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,33 | 0,03 | **-** | **-** |
| ПР | Хлеб ржаной | | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 69 | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,93 | 0,03 | - | - |
|  |  | |  | **29,01** | **29,96** | **12,73** | **861** | **136,94** | **126,37** | **514,3** | **9,47** | **3,14** | **53,6** | **4665,6** |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Кисломолочный продукт | | 200 | 6,0 | 2,0 | 8,0 | 74 | 240,0 | 30,0 | 196,0 | 0,2 | 0,08 | 1,6 | 40,0 |
| ПР | Пряник | | 30 | 1,8 | 0,6 | 22,8 | 108 | 3,51 | 2,85 | 15,36 | 0,2 | 0,03 | - | - |
|  |  | |  | **7,8** | **2,6** | **30,8** | **182** | **243,51** | **32,85** | **211,36** | **0,4** | **0,11** | **1,60** | **40,0** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | |  | **71,63** | **62,44** | **260,91** | **1930** | **1045,5** | **255,11** | **1330,5** | **12,39** | **3,55** | **161,95** | **4893,0** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 294 | | Котлеты рубленые из птицы | 80 | 12,68 | | 12,19 | 11,84 | 208 | 43,48 | 16,15 | 58,18 | 2,63 | 0,15 | 0,65 | 39,13 |
| 171 | | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,85 | | 9,55 | 39,86 | 280 | 26,39 | 140,52 | 210,35 | 4,73 | 0,21 | - | 40 |
| 71 | | Огурцы свежие | 30 | 0,24 | | 0,03 | 0,75 | 4 | 6,90 | 4,20 | 12,60 | 0,18 | 0,01 | 3,0 | - |
| 333 | | Соус сметанный с томатом и луком | 30 | 0,57 | | 1,76 | 2,39 | 28 | 10,10 | 3,6 | 11,39 | 0,16 | 0,01 | 0,70 | 10,35 |
| 377 | | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,13 | | 0,02 | 15,2 | 62 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 | - | 2,83 | - |
| 1 | | Бутерброд с маслом слив. | 40 | 2,36 | | 7,49 | 14,89 | 136 | 84 | 4,2 | 22,5 | 0,35 | 0,03 | - | 40 |
| ПР | Хлеб ржаной | | 30 | 1,68 | | 0,33 | 14,82 | 69 | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,93 | 0,03 | - | - |
| 338 | Яблоки свежие | | 200 | 0,60 | | 0,60 | 0,46 | 67 | 24,0 | 13,5 | 16,5 | 3,3 | 0,05 | 15,0 | - |
|  |  | |  | **27,11** | | **31,97** | **100,21** | **854** | **215,97** | **192,07** | **367,72** | **12,64** | **1,48** | **22,18** | **129,48** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Помидоры свежие | | 30 | 0,33 | | 0,06 | 1,14 | 7 | 4,2 | 6,0 | 7,8 | 0,27 | 0,02 | 5,25 | - |
| 102 | Суп картофельный с горохом и мясом курицы | | 250 | 10,94 | | 9,17 | 16,54 | 205 | 170,0 | 41,12 | 131,12 | 2,77 | 0,25 | 5,83 | - |
| 321 | Капуста тушеная свежая с мясом | | 180 | 126,85 | | 9,45 | 14,23 | 170 | 93,65 | 31,96 | 83,03 | 1,48 | 0,05 | 26,59 | - |
| ТК 10011 | Кисель фруктовый | | 200 | - | | - | 14,4 | 72 | 59,0 | 2 | - | - | 0,6 | 30,0 | 0,50 |
| ПР | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,37 | | 0,30 | 14,49 | 70 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,33 | 0,03 | **-** | **-** |
| ПР | Хлеб ржаной | | 30 | 1,68 | | 0,33 | 14,82 | 69 | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,93 | 0,03 | - | - |
|  |  | |  | **142,17** | | **19,31** | **75,62** | **593** | **340,65** | **98,48** | **279,85** | **5,78** | **0,98** | **71,85** | **0,50** |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 389 | Сок яблочный | | 200 | 1 | - | | 20,2 | 85 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0,02 | 4 | - |
| ПР | Вафли | | 20 | 1,02 | 6,04 | | 11,7 | 105 | 8,2 | 3,0 | 17,4 | 0,2 | 0,02 | - | - |
|  |  | |  | **2,02** | **6,04** | | **31,9** | **190** | **22,2** | **11,0** | **31,4** | **3,0** | **0,04** | **4,0** | **-** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | |  | **171,30** | **107,97** | | **207,73** | **1637** | **578,82** | **301,55** | **678,97** | **21,42** | **2,5** | **98,03** | **129,98** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 211 | | Омлет натуральный с сыром | 170 | 20,32 | 33,35 | 2,89 | 394 | 296,37 | 24,74 | 253,88 | 3,12 | 0,11 | 0,37 | 411,4 |
| 6 | | Бутерброд с колбасой в\копч | 50 | 5,3 | 8,26 | 14,82 | 155 | 11,2 | 9,2 | 59,9 | 0,77 | 0,09 | - | - |
| 379 | | Напиток кофейный на молоке | 200 | 3,60 | 2,67 | 29,20 | 155 | 158,67 | 29,33 | 132,0 | 2,40 | 0,03 | 1,47 | - |
| ПР | | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 69 | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,93 | 0,03 | - | - |
| 338 | | Груша свежая | 200 | 0,80 | 0,60 | 20,60 | 94 | 38,0 | 24,0 | 32,0 | 4,60 | 0,04 | 10,0 | - |
|  |  | |  | **31,7** | **45,21** | **82,33** | **867** | **511,14** | **99,77** | **609,58** | **11,82** | **0,3** | **14,84** | **411,4** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Салат из свежих огурцов с раст/маслом | | 60 | 0,6 | 3,65 | 1,09 | 39 | 6,69 | 7,98 | 17,17 | 0,29 | 0,02 | 3,99 | - |
| 111 | Суп с макаронными изделиями с мясом | | 270 | 6,99 | 7,42 | 15,79 | 157 | 44,97 | 16,73 | 226,07 | 0,82 | 0,05 | 1,8 | - |
| 291 | Плов с мясом куриным | | 200 | 127,23 | 10,73 | 36,45 | 316 | 49,96 | 53,93 | 198,80 | 2,19 | 0,15 | 6,47 | 52,0 |
| 342 | Компот из свежих яблок | | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 115 | 14,18 | 5,14 | 4,4 | 0,95 | 0,01 | 0,9 | - |
| ПР | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,33 | 0,03 | **-** | **-** |
| ПР | Хлеб ржаной | | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 69 | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,93 | 0,03 | - | - |
|  |  | |  | **139,03** | **22,59** | **110,52** | **766** | **132,60** | **101,18** | **504,34** | **5,51** | **0,29** | **13,16** | **52,0** |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Кефир | | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100 | 240,0 | 28,0 | 180,0 | 0,20 | 0,08 | 1,40 | 40,0 |
| ПР | Печенье | | 20 | 2,25 | 3,54 | 22,47 | 125 | 6,0 | 3,90 | 20,70 | 0,30 | 0,02 | - | - |
|  |  | |  | 8,05 | 8,54 | 30,47 | 225 | 246,0 | 31,9 | 200,70 | 0,50 | 0,10 | 1,40 | 40,0 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | |  | **178,78** | **76,34** | **223,32** | **1858** | **889,74** | **227,85** | **1314,6** | **17,83** | **0,69** | **26,40** | **503,40** |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 294 | | Котлета мясная натуральная рубленая кур. | 80 | 9,87 | 17,33 | 8,80 | 231 | 34,53 | 26,67 | 140,0 | 1,87 | 0,08 | 0,27 | 4,67 |
| 203 | | Макароны отвар. с маслом | 150 | 5,74 | 6,09 | 32,08 | 206 | 12,79 | 8,58 | 39,58 | 0,86 | 0,06 | - | 30,10 |
| 52 | | Салат из свеклы отварной с раст. маслом | 60 | 0,84 | 3,6 | 4,96 | 56 | 21,28 | 12,42 | 24,38 | 0,79 | 0,01 | 3,99 | - |
| 377 | | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 60,2 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 | - | 2,83 | - |
| 1 | | Бутерброд с маслом сливоч. | 40 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136 | 8,4 | 4,2 | 22,5 | 0,35 | 0,03 | - | 40,0 |
| ПР | | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 69 | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,93 | 0,03 | - | - |
| 341 | Мандарины свежие | | 200 | 1,39 | 0,35 | 39,13 | 170 | 62,61 | 19,13 | 29,56 | 0,17 | 0,10 | 66,09 | - |
|  |  | |  | **22,01** | **35,21** | **129,88** | **930** | **160,71** | **80,90** | **291,78** | **5,33** | **0,31** | **73,18** | **74,77** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Салат витамин.с раст.маслом | | 60 | 0,94 | 3,61 | 5,28 | 57 | 19,18 | 9,98 | 20,32 | 0,34 | 0,03 | 19,74 | - |
| 98 | Суп крестьянский с крупой и мясом | | 250/20 | 5,49 | 22,57 | 6,18 | 133 | 46,35 | 15,16 | 56,40 | 0,85 | 0,05 | 10,73 | - |
| 312 | Пюре картофельное | | 150 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 110 | 38,25 | 26,70 | 76,95 | 0,86 | 1,16 | 3,75 | 33,15 |
| 229 | Рыба туш.с овощами | | 80 | 7,8 | 3,96 | 3,04 | 84 | 31,26 | 38,82 | 129,75 | 0,68 | 0,04 | 2,98 | 4,66 |
| 349 | Компот из сухофруктов | | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 133 | 32,48 | 17,46 | 23,44 | 0,70 | 0,02 | 0,73 | - |
| ПР | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,33 | 0,03 | **-** | **-** |
| ПР | Хлеб ржаной | | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 69 | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,93 | 0,03 | - | - |
|  |  | |  | **22,02** | **33,19** | **80,91** | **656** | **181.32** | **125,52** | **364,76** | **4,69** | **1,36** | **37,93** | **37,81** |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 385 | Молоко кипяченое | | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 107 | 240,0 | 28,0 | 180,0 | 0,2 | 0,08 | 2,6 | 40,0 |
| 428 | Булочка школьная | | 60 | 5,01 | 1,92 | 26,91 | 145 | 13,5 | 19,4 | 46,1 | 0,88 | 0,09 | - | - |
|  |  | |  | **10,81** | **6,92** | **36,51** | **252** | **253,50** | **47,4** | **226,1** | **1,08** | **0,17** | **2,6** | **40,0** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | |  | **54,84** | **75,32** | **247,30** | **1838** | **595,53** | **253,82** | **883,08** | **11,10** | **1,84** | **113,71** | **152,58** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 234 | | Котлеты или биточки рыбные | 80 | 10,7 | 3,5 | 7,5 | 104 | 43,1 | 20,9 | 136,5 | 0,6 | | 0,07 | | 0,35 | 9,70 |
| 171 | | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,85 | 9,55 | 39,86 | 280 | 26,39 | 140,52 | 210,35 | 4,73 | | 0,21 | | - | 40,0 |
| 71 | | Помидоры свежие | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7 | 4,2 | 6,0 | 7,8 | 0,27 | | 0,02 | | 5,25 | - |
| 382 | | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 119 | 152,22 | 21,34 | 124,56 | 0,48 | | 0,06 | | 1,59 | 24,40 |
| 338 | | Яблоки свежие | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,6 | 94 | 32,0 | 18,0 | 26,0 | 4,40 | | 0,06 | | 20,0 | - |
| 3 | Бутерброд с сыром | | 50 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157 | 139,2 | 9,45 | 96,0 | 0,49 | | 0,04 | | 0,11 | 59 |
| ПР | Хлеб ржаной | | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92 | 9,20 | 10,0 | 42,40 | 1,24 | | 0,04 | | - | - |
|  |  | |  | **32,8** | **26,19** | **120,27** | **853** | **406,31** | **226,21** | **639,61** | **12,21** | | **0,50** | | **27,3** | **133,1** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощ. с раст.масл. | | 60 | 0,97 | 3,72 | 5,34 | 59 | 24,24 | 14,04 | 29,28 | 0,61 | | 1,06 | | 0,06 | - |
| 88 | Щи из свежей капусты с мясом | | 250/20 | 7,22 | 8,85 | 7,90 | 146 | 55,25 | 27,67 | 92,02 | 1,55 | | 0,08 | | 15,78 | - |
| 304 | Рис отварной | | 150 | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 210 | 2,61 | 19,01 | 61,50 | 0,53 | | 0,03 | | - | 27,0 |
| 255 | Печень по строган. | | 80 | 10,61 | 8,92 | 2,82 | 148 | 26,59 | 13,98 | 191,46 | 4,0 | | 2,75 | | 6,76 | 4625,6 |
| 348 | Компот из черносливов | | 200 | 0,35 | 0,11 | 23,61 | 98 | 20,32 | 17,12 | 12,46 | 0,45 | | - | | 0,45 | - |
| ПР | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,33 | | 0,03 | | **-** | **-** |
| ПР | Хлеб ржаной | | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 69 | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,93 | | 0,03 | | - | - |
|  |  | |  | **26,87** | **27,71** | **105,65** | **800** | **142,81** | **109,22** | **444,62** | **8,40** | | **3,98** | | **23,05** | **4652,6** |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 389 | Сок фруктовый | | 200 | 0,60 | 0,04 | 32,6 | 136 | 40,0 | 18,0 | 24,0 | | 0,8 | | 0,04 | 4,0 | - |
| ПР | Печенье | | 20 | 2,25 | 3,54 | 22,47 | 125 | 6,0 | 3.90 | 20,70 | | 0,30 | | 0,02 | - | - |
|  |  | |  | **2,85** | **3,58** | **55,07** | **261** | **46,0** | **21,9** | **44,7** | | **1,1** | | **0,06** | **4,0** | - |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | |  | **62,52** | **57,48** | **280,99** | **1914** | **595,12** | **357,33** | **1128,93** | | **21,71** | | **4,54** | **54,35** | **4785,7** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | | Запеканка из творога с повидлом фрукт. | 160 | 23,38 | 17,69 | 44,8 | 432 | 312,94 | 42,49 | | 344,25 | 1,03 | | 0,1 | | 0,75 | 104,0 |
| 6 | | Бутерброд с колбасой в/копч | 50 | 5,3 | 8,26 | 14,82 | 155 | 11,2 | 9,2 | | 59,9 | 0,77 | | 0,09 | | - | - |
| 379 | | Напиток коф. с молоком | 200 | 3,60 | 2,67 | 29,20 | 155 | 158,67 | 29,33 | | 132,0 | 2,40 | | 0,03 | | 1,47 | - |
| 338 | | Банан свежий | 200 | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 192 | 16,0 | 84,0 | | 56,0 | 1,2 | | 0,08 | | 20,0 | - |
|  | |  |  | **35,28** | **29,62** | **130,82** | **934** | **498,71** | **165,02** | | **592,15** | **5,40** | | **0,3** | | **22,22** | **104** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Помидоры свежие | | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7 | 4,2 | 6,0 | | 7,8 | 0,27 | | 0,22 | | 5,25 | - |
| 82 | Борщ с мясом и сметаной | | 280 | 5,81 | 9,51 | 12,27 | 161 | 60,20 | 27,11 | | 77,42 | 1,50 | | 0,06 | | 11,53 | - |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | | 150 | 8,85 | 9,55 | 39,86 | 280 | 26,39 | 140,52 | | 210,35 | 4,73 | | 0,21 | | - | 40,0 |
| 260 | Гуляш говяжий | | 80 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221 | 21,81 | 22,03 | | 154,15 | 3,06 | | 0,03 | | 0,92 | - |
| 349 | Компот из сухофруктов | | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 133 | 32,48 | 17,46 | | 23,44 | 0,70 | | 0,02 | | 0,73 | - |
| ПР | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70 | 6,9 | 9,9 | | 26,1 | 0,33 | | 0,03 | | **-** | **-** |
| ПР | Хлеб ржаной | | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 69 | 6,9 | 7,5 | | 31,8 | 0,93 | | 0,03 | | - | - |
|  |  | |  | **34,25** | **36,63** | **117,48** | **941** | **158,88** | **284,52** | | **531,06** | **11,52** | | **0,40** | | **18,43** | **40,0** |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Кондитер.изделия (вафли) | | 20 | 1,02 | 6,04 | 11,7 | 105 | 8,2 | | 3,0 | 17,4 | | 0,2 | | 0,02 | - | - |
| 386 | Ряженка | | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,4 | 102 | 248,0 | | 28,0 | 184,0 | | 0,2 | | 0,04 | 0,60 | 40,0 |
|  |  | |  | **6,82** | **11,04** | **20,1** | **207** | **256,2** | | **31,0** | **201,4** | | **0,4** | | **0,06** | **0,6** | **40,0** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | |  | **76,35** | **77,29** | **268,40** | **2082** | **913,79** | | **480,54** | **1324,61** | | **17,32** | | **0,76** | **41,25** | **184** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 203 | | Макароны отварные с масл. | 150 | | 5,46 | | 5,79 | 30,46 | 196 | | | | 12,14 | | 8,14 | | | 37,57 | 0,81 | 0,03 | | - | | 28,57 |
| 59 | | Салат из моркови с яблоком с раст. маслом | 60 | | 0,64 | | 0,10 | 5,11 | 24 | | | | 14,40 | | 18,23 | | | 26,72 | 0,64 | 0,03 | | 2,63 | | - |
| 288 | | Мясо птицы отварное | 50 | | 11,74 | | 12,91 | 0,24 | 164, | | | | 28,0 | | 10,14 | | | 83,5 | 0,95 | 0,02 | | 1,18 | | 49,1 |
| 377 | | Чай с сахаром и лимоном | 200 | | 0,13 | | 0,02 | 15,2 | 62 | | | | 14,2 | | 2,4 | | | 4,4 | 0,36 | - | | 2,83 | | - |
| 3 | | Бутерброд с маслом и сыром | 60 | | 6,96 | | 9,96 | 17,80 | 188 | | | | 167,04 | | 11,34 | | | 115,2 | 0,59 | 0,05 | | 0,13 | | 70,8 |
| 338 | | Груши свежие | 200 | | 0,80 | | 0,60 | 20,60 | 94 | | | | 38,0 | | 24,0 | | | 32,0 | 4,60 | 0,04 | | 10,0 | | - |
|  |  | |  | | **25,73** | | **29,38** | **89,41** | **728** | | | | **273,78** | | **74,25** | | | **299,39** | **7,95** | **0,17** | | **16,77** | | **148,47** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 87 | Суп рыбный | | 250 | | 8,61 | | 8,40 | 14,34 | 167 | | | 45,3 | | | 47,35 | | 176,53 | | 1,26 | 0,10 | | 9,11 | | 15,0 |
| 321 | Капуста туш. с мясом кур. | | 180 | | 126,85 | | 9,45 | 14,23 | 170 | | | 93,65 | | | 31,96 | | 83,03 | | 1,48 | 0,05 | | 26,59 | | - |
| 348 | Компот из кураги | | 200 | | 0,78 | | 0,05 | 27,63 | 115 | | | 32,32 | | | 17,56 | | 21,90 | | 0,48 | 0,02 | | 0,60 | | - |
| ПР | Хлеб пшеничный | | 30 | | 2,37 | | 0,30 | 14,49 | 70 | | | 6,9 | | | 9,9 | | 26,1 | | 0,33 | 0,03 | | **-** | | **-** |
| ПР | Хлеб ржаной | | 30 | | 1,68 | | 0,33 | 14,82 | 69 | | | 6,9 | | | 7,5 | | 31,8 | | 0,93 | 0,03 | | - | | - |
|  |  | |  | | **140,29** | | **18,53** | **85,51** | **591** | | | **185,07** | | | **114,27** | | **339,36** | | **4,48** | **0,23** | | **36,3** | | **15** |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 389 | Сок фруктовый | | 200 | 0,60 | | 0,04 | | 32,6 | | 136 | 40,0 | | | 18,0 | | 24,0 | | | 0,8 | 0,04 | 4,0 | | - | |
| ПР | Сухарик | | 20 | 1,7 | | 2,26 | | 13,94 | | 87 | 8,2 | | | 3,0 | | 17,4 | | | 0,2 | 0,02 | - | | 13 | |
|  |  | |  | **2,30** | | **2,30** | | **46,54** | | **223** | **48,2** | | | **21,0** | | **41,4** | | | **1,0** | **0,06** | **4,0** | | **13.0** | |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | |  | **332,04** | | **50,21** | | **221,46** | | **1542** | **507,05** | | | **209,52** | | **680,15** | | | **25,35** | **0,46** | **57,07** | | **176,47** | |
|  | **ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ** | |  | **1269,79** | | **704,43** | | **2435,37** | | **18318** | **7185,02** | | | **2997** | | **10560,09** | | | **180,82** | **18,56** | **678,66** | | **15860,84** | |

**При составлении меню были использованы источники: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/по ред. В. Т. Лапшиной.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательных учреждений/под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна.**

**Овощи урожая 2020 года будут использоваться без термической обработки до 01.03.2021 года.**

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Заместитель руководителя МКОУ «ЧНОШ» «Росинка»

управления Роспотребнадзора по Директор

Тульской области \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Саримсакова

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.И. Безбородова «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г.

« \_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 2020 – 2021 учебный год

МКОУ «Чернская начальная общеобразовательная школа «Росинка»

Адрес: Тульская область, п. Чернь, ул. Космонавтов, д. 39а