Утверждаю

Директор школы Веселовский А.Н.

Приказ № 72 от 31.08.2021г.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Ковалинская основная общеобразовательная школа»**

**Примерное двенадцатидневное меню**

**для обучающихся МБОУ «Ковалинская ООШ»**

**Сезон: осенне- зимний**

**Возраст: с 12 лет и старше**

**День: 1 (понедельник)**

**Неделя: первая**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  цен-  ность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Сыр порциями** | **25** | **5,75** | **9,75** | **0** | **90** | **0** | **0,4** | **1** | **0,4** | **250** | **12,5** | **135** | **0,28** |
|  | **Каша пшеничная молоч** | **200** | **6** | **8** | **33** | **228** | **0,19** | **0,98** | **0,08** | **0,12** | **104,29** | **156,92** | **41,88** | **1,1** |
|  | **Ватрушки с повидлом** | **75** | **5** | **2** | **28** | **235** | **0,01** | **0,05** | **0,09** | **0,15** | **15,11** | **49,14** | **10,04** | **0,92** |
| **Кофейный напиток с молоком** | | **200** | **2,5** | **3,6** | **28,7** | **152** | **1** | **0,1** | **0,02** | **0** | **61** | **45** | **7** | **1** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Огурцы свежие порциями** | **100** | **0,48** | **0,12** | **3,12** | **12** | **0,03** | **12,6** | **0,15** | **0,2** | **7,5** | **13,5** | **10,5** | **0,45** |
|  | **Суп картофельный с горохом** | **250** | **1,92** | **2,93** | **15,87** | **127,13** | **0,1** | **0,68** | **0** |  | **84,32** | **156,6** | **30,32** | **1,8** |
|  | **Котлеты рубленные с соусом** | **80(50/**  **30)** | **14,96** | **14,67** | **28,13** | **369,2** | **0,2** | **-** | **-** | **-** | **137,22** | **85,2** | **13,8** | **1,1** |
|  | **Макароны отварные** | **200** | **3,36** | **0,66** | **25,98** | **120** | **0,09** | **-** | **-** | **-** | **18** | **73,5** | **27** | **1,35** |
|  | **Чай с фруктовым соком** | **200** | **0,34** | **0,02** | **24,53** | **95** | **0** | **0** | **1,04** | **0,05** | **6,13** | **3,98** | **7,21** | **0,58** |
|  | **Хлеб ржаной** | **60** | **2,82** | **0,6** | **126** | **0** | **0,04** | **0** | **0,78** | **14,4** | **11,4** | **0,6** | **52,2** | **2,24** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **40** | **3** | **0** | **19** | **96** | **0,02** | **0** | **0** | **0,22** | **4** | **13** | **2,8** | **0,22** |
| **Итого обед** | |  | **24,37** | **28,42** | **95,73** | **776,33** | **0,47** | **10,58** | **0** | **0,05** | **286,17** | **390,87** | **126,69** | **6,23** |
| **ИТОГО 1 день** | |  | **45,87** | **45,56** | **182,05** | **1370,53** | **0,75** | **47,58** | **0,14** | **0,1** | **516,5** | **747,07** | **234,79** | **12,41** |

**День: 2 (вторник)**

**Неделя: первая**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции (г) |  | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Цен-  ность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|  | Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
|  |  | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Рис молочный с маслом** | | **200** |  | **3,81** | **6,11** | **38,61** | **228** | **0,04** | **0** | **0,07** | **0,44** | **5,13** | **82,28** | **27,03** | **0,55** |
|  | **Компот из св.яблок** | | **200** |  | **0,16** | **0,16** | **27,87** | **109** | **0,01** | **0,01** | **6,6** | **0,08** | **6,88** | **3,6** | **4,4** | **0,95** |
|  | **Булочка творожная** | | **50** |  | **6,64** | **1,8** | **5,95** | **148** | **0,07** | **0,38** | **0,01** | **0** | **29,22** | **56,18** | **14,79** | **0,79** |
| **Итого завтрак** | | |  |  | **17,3** | **17,02** | **78,57** | **529,03** | **0,23** | **22** | **0** | **0,03** | **159,79** | **183,51** | **86,41** | **4,33** |
|  |  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Салат из свежей капусты** | | **100** |  | **0,75** | **7,02** | **0,81** | **60,03** |  | **18** | **-** | **-** | **46,44** | **30,6** | **15,3** | **1,17** |
|  | **Борщ с капустой с сметаной** | | **250/5** |  | **2,09** | **3,25** | **17,66** | **121,66** | **0,11** | **0,75** | **0** |  | **63,7** | **234** | **13,7** | **2** |
|  | **Тефтели руб. с соусом** | | **90(60/30)** |  | **15,06** | **11,83** | **29,06** | **365** | **0,11** | **1,4** | **0,09** | **0,15** | **77,98** | **215,7** | **22,3** | **3,02** |
|  | **Каша гречневаф рассыпчатая** | | **200** |  | **8,76** | **14,11** | **9,07** | **271** | **0,05** | **0,08** | **0** | **0,55** | **44,8** | **6** | **15,4** | **4,65** |
|  | **Компот из смеси сухофруктов** | | **200** |  | **5,6** | **6,4** | **9,4** | **116** | **0,06** | **2,1** | **0,02** | **0,02** | **254,1** | **191,1** | **29,4** | **0,21** |
|  | **Хлеб ржаной** | | **60** |  | **3,36** | **0,66** | **25,98** | **120** | **0,09** | **-** | **-** | **-** | **18** | **73,5** | **27** | **1,35** |
| **Итого обед** | | |  |  | **29,82** | **30,32** | **103,47** | **882,69** | **0,43** | **22,25** | **0,11** | **0,17** | **470,22** | **777,9** | **120,7** | **8,35** |
| **ИТОГО 2 день** | | |  |  | **47,12** | **47,34** | **182,04** | **1411,72** | **0,66** | **44,25** | **0,11** | **0,2** | **630,01** | **961,41** | **207,11** | **12,68** |

**День: 3 (Среда)**

**Неделя: первая**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  цен-  ность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Запеканка творожная с повидлом** | **180** | **27,29** | **12,25** | **23,45** | **317** | **0,07** | **0,65** | **36,49** | **1,18** | **222,38** | **294,23** | **33,48** | **1,03** |
|  | **Чай с лимоном** | **200** | **0,26** | **0,06** | **15,22** | **59** | **0** | **0** | **2,9** | **0** | **8,05** | **5,24** | **9,78** | **0,91** |
|  | **Масло слив. порциями** | **10** | **0,05** | **8,25** | **0,08** | **75** | **0** | **0** | **0,1** | **0** | **1,2** | **1,9** | **0,04** | **0,02** |
| **Итого завтрак** | |  | **12,33** | **16,37** | **74,63** | **524,94** | **0,24** | **41,67** | **0,03** | **0,05** | **146,84** | **176,2** | **109,77** | **6,21** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Салат из кваш. капусты** | **100** | **0,96** | **3,04** | **5** | **52** | **0,01** | **15,18** | **0** | **1,26** | **25,25** | **18,55** | **9,62** | **0,35** |
|  | **Суп картоф. С макар. изделиями** | **250** | **2,16** | **7,1** | **9,09** | **110** | **0,08** | **22** | **-** | **0,05** | **111** | **95** | **4,38** | **0,75** |
|  | **Рыба припущенная с соусом** | **80(50/30)** | **22,92** | **16,48** | **26** | **365** | **0,34** | **1,4** | **1,19** | **0,38** | **196** | **370** | **58** | **2,8** |
|  | **Пюре картофельное** | **200** | **3,22** | **5,52** | **22** | **155** | **0,09** | **0,16** | **25,94** | **0,13** | **40,45** | **32,67** | **95,63** | **1,17** |
|  | **Хлеб ржаной** | **60** | **3,36** | **0,66** | **25,98** | **120** | **0,09** | **-** | **-** | **-** | **18** | **73,5** | **27** | **1,35** |
|  | **Компот из изюма** | **200** | **0,3** | **0** | **39** | **148** | **сл** | **1,2** | **-** | **-** | **15,8** | **20** | **9,6** | **0,24** |
| **Итого обед** | |  | **34,5** | **25,4** | **121,23** | **876,3** | **0,57** | **24,6** | **0** | **0,43** | **375,8** | **611,5** | **111,98** | **6,94** |
| **ИТОГО 3 день** | |  | **46,83** | **41,77** | **195,86** | **1401,24** | **0,81** | **66,27** | **0,03** | **0,48** | **522,64** | **787,7** | **221,75** | **13,15** |

**День: 4 (Четверг)**

**Неделя: первая**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  цен-  ность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| **243** | **Сыр порциями** | **10** | **12,76** | **9,44** | **12,4** | **248** | **0,12** | **6** | **0,02** | **0** | **150** | **214** | **18** | **2,4** |
|  | **Компот из кураги** | **200** | **5,8** | **3,4** | **19,8** | **103** | **0** | **3** | **-** | **-** | **3,8** | **1,6** | **1,8** | **0,9** |
|  | **Каша пшен. с биточками** | **200/80/50/30** | **13,29** | **4,8** | **53,95** | **277** | **0,13** | **0,08** | **0,75** | **1,75** | **33,03** | **124,96** | **21,02** | **2,31** |
|  | **Хлеб пшеничная** | **40** | **3,04** | **0,34** | **19,44** | **96** | **0,04** | **0** | **0** | **0,44** | **8** | **26** | **5,6** | **0,44** |
| **Итого завтрак** | |  | **25,56** | **20,54** | **74,78** | **571** | **0,24** | **27** | **0,02** | **0** | **222,33** | **328,2** | **66,1** | **6,24** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **22** | **Салат из свеклы** | **100** | **1,17** | **9** | **5,19** | **60** | **0,02** | **9,9** | **0** | **0,05** | **36,63** | **42,57** | **42,57** | **1,38** |
| **58** | **Щи из св. капусты** | **250** | **4,95** | **5,47** | **8,18** | **95,96** | **0,17** | **10,8** | **0** | **0,3** | **134,44** | **123,75** | **42,75** | **0,85** |
| **276** | **Плов из птицы** | **200** | **7,22** | **10,33** | **16,61** | **319,41** | **0,18** | **0** | **-** | **-** | **116,18** | **218,7** | **3,82** | **2,29** |
| **283** | **Компот из чернослива** | **200** | **0,6** | **0** | **17,9** | **100** | **сл** | **12** | **-** | **-** | **18** | **12** | **6** | **0,2** |
|  | **Хлеб ржаной** | **60** | **3,36** | **0,66** | **25,98** | **120** | **0,09** | **-** | **-** | **-** | **18** | **73,5** | **27** | **1,35** |
| **Итого обед** | |  | **20,26** | **26,62** | **94,42** | **795,37** | **0,52** | **32,7** | **0** | **0,35** | **333,25** | **503,52** | **135,14** | **6,67** |
| **ИТОГО 4 день** | |  | **45,82** | **47,16** | **169,2** | **1366,37** | **0,76** | **59,7** | **0,02** | **0,35** | **555,58** | **831,72** | **201,24** | **12,91** |

**День: 5 (Пятница)**

**Неделя: первая**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  цен-  ность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Каша молч. Гречн.** | **200** | **6,76** | **7,66** | **31,2** | **222** | **0,08** | **0,26** | **1,18** | **0,59** | **181,66** | **65,12** | **140,3** | **1,86** |
| **18** | **Чай с молоком** | **200** | **0,15** | **0,03** | **10** | **59** | **-** | **-** | **-** | **-** | **6,4** | **-** | **-** | **0,6** |
|  | **Хлеб пшенич** | **40** | **3,04** | **0,34** | **19,44** | **96** | **0,04** | **0** | **0** | **0,44** | **8** | **26** | **5,6** | **0,44** |
|  | **Пирожки с капустой с мясом** | **60** | **6,94** | **5,84** | **23,64** | **176** | **0,08** | **14,2** | **0,02** | **0,84** | **25,43** | **47,51** | **11,06** | **0,72** |
| **Итого завтрак** | |  | **14,01** | **18,36** | **90,04** | **495,02** | **2,1** | **21,24** | **0,12** | **0,05** | **184,52** | **380,94** | **136,09** | **5,65** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **4** | **Винегрет** | **100** | **1,26** | **4,2** | **11,7** | **91,49** | **0,03** | **23,4** | **-** | **0,03** | **30,87** | **42,21** | **19,14** | **1,28** |
| **63** | **Рассольник ленинградский со сметаной** | **250** | **5,4** | **5,09** | **8,18** | **86,99** | **0,03** | **3,82** | **0,03** | **-** | **85,23** | **33,21** | **13,77** | **1,12** |
| **177** | **Картофель отварной** | **200** | **14,01** | **12,01** | **14,68** | **264** | **0,24** | **5,28** | **-** | **0,22** | **159,52** | **193,6** | **23,52** | **3,37** |
|  | **Фрикадельки из говядины** | **80/50/30** | **8,83** | **8,63** | **7,54** | **140** | **0,05** | **0,27** | **0,04** | **0,28** | **35,92** | **36,41** | **5,39** | **0,13** |
|  | **Компот из св. яблок** | **200** | **1** | **-** | **21,2** | **94** | **0,04** | **4** | **-** | **0,02** | **38** | **40** | **32** | **0,6** |
|  | **Хлеб ржаной** | **60** | **3,36** | **0,66** | **25,98** | **120** | **0,09** | **-** | **-** | **-** | **18** | **73,5** | **27** | **1,35** |
| **Итого обед** | |  | **27,99** | **23,12** | **102,3** | **756,48** | **0,49** | **36,5** | **0,03** | **0,27** | **341,62** | **415,52** | **128,43** | **8,32** |
| **ИТОГО 5 день** | |  | **42** | **41,48** | **192,34** | **1251,5** | **2,59** | **57,74** | **0,15** | **0,32** | **526,14** | **796,46** | **264,52** | **13,97** |

**День: 6 (Суббота)**

**Неделя: первая**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  цен-  ность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Пирожки с яблоками** | **100** | **5,11** | **4,95** | **45,31** | **246** | **0,09** | **6,16** | **0,02** | **1,24** | **20,7** | **58,68** | **11,93** | **1,6** |
| **294** | **Чай с сахаром, лимоном** | **200/10** | **0,24** | **-** | **10,34** | **80,2** | **сл** | **3** | **-** | **-** | **3,8** | **1,6** | **1,8** | **0,24** |
|  | **Каша пшен. с котлетой** | **200/80/50/30** | **13,25** | **13,8** | **34,94** | **321** | **0,2** | **0,01** | **0,07** | **3,1** | **42** | **162,8** | **47,64** | **1,68** |
|  | **Хлеб пшенич** | **40** | **3,04** | **0,34** | **19,44** | **96** | **0,04** | **0** | **0** | **0,44** | **8** | **26** | **5,6** | **0,44** |
| **Итого завтрак** | |  | **18,93** | **24,91** | **69,07** | **669,28** | **0,23** | **32,03** | **0,14** | **0,431** | **327,41** | **435,01** | **77,35** | **4,46** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **8** | **Салат из белокачанной капусты** | **100** | **1,14** | **9,11** | **7,49** | **116,96** | **0,02** | **9** | **0,02** | **0,03** | **33,3** | **38,7** | **38,7** | **1,26** |
| **67** | **Суп крестьянский с крупой** | **250** | **4,86** | **6,41** | **8,1** | **73,49** | **0,19** | **10,8** | **-** | **0,2** | **99,1** | **112,77** | **14,34** | **1,55** |
|  | **Капуста тушеная** | **200** | **3,6** | **4,52** | **3,3** | **191** | **0,06** | **0,09** | **0,73** | **0,25** | **17,86** | **4,1** | **63,37** | **1,22** |
| **214** | **Гуляш из говядины** | **50/50** | **10,28** | **7,2** | **21** | **329,09** | **0,09** | **1,4** | **0,04** | **0,16** | **172,2** | **378,9** | **35,3** | **3,02** |
| **283** | **Компот из изюма** | **200** | **0,6** | **0** | **17,9** | **100** | **0** | **12** | **0** | **0** | **18** | **12** | **6** | **0,2** |
|  | **Хлеб ржаной** | **60** | **3,36** | **0,66** | **25,98** | **120** | **0,09** | **-0** | **0** | **0** | **18** | **73,5** | **27** | **1,35** |
| **Итого обед** | |  | **23,2** | **24,54** | **101,03** | **839,54** | **0,45** | **33,2** | **0,06** | **0,39** | **350,6** | **648,87** | **134,34** | **7,98** |
| **ИТОГО 6 день** | |  | **42,13** | **49,45** | **170,1** | **1508,82** | **0,68** | **65,23** | **0,2** | **0,821** | **678,01** | **1083,88** | **211,69** | **12,44** |

**День: 7 (Понедельник)**

**Неделя: вторая**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  цен-  ность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Сыр порциями** | **20** | **2,24** | **0,44** | **17,32** | **80** | **0,06** | **-** | **-** | **-** | **12** | **49** | **18** | **0,9** |
|  | **Каша молоч. рисовая** | **200** | **4,47** | **6,87** | **31,88** | **208** | **0,06** | **0,98** | **0,07** | **0,02** | **96,82** | **119,53** | **27,43** | **0,42** |
|  | **Ватрушка с повидлом** | **75** | **4,62** | **2,38** | **28,08** | **235** | **0,01** | **0,05** | **0,09** | **0,15** | **15,11** | **49,14** | **10,04** | **0,92** |
|  | **Какао с молоком** | **200** | **1,52** | **0,17** | **9,72** | **48** | **0** | **0,02** | **4** | **2,8** | **13** | **0,22** |  |  |
|  | **Хлеб пшенич** | **40** | **3,04** | **0,34** | **19,44** | **96** | **0,04** | **0** | **0** | **0,44** | **8** | **26** | **5,6** | **0,44** |
| **Итого завтрак** | |  | **15,85** | **16,3** | **77,93** | **624,02** | **0,26** | **32,94** | **0,01** | **0,08** | **161,8** | **288,61** | **122,7** | **3,58** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **19** | **Салат из св. помидоров и огурцов** | **100** | **1,27** | **10,13** | **3,33** | **109,96** | **0,02** | **9** | **0,02** | **0,03** | **32** | **33** | **34** | **1,1** |
| **42** | **Суп картофельный с горохом** | **250** | **1,89** | **2,95** | **14,46** | **70** | **0,1** | **8,3** | **-** | **-** | **50** | **64** | **16** | **0,91** |
| **66** | **Биточки руб. с соусом** | **80(50/30)** | **18,76** | **13,58** | **21,36** | **295** | **0,11** | **0,2** | **0,12** | **0,09** | **212** | **317** | **35** | **0,6** |
|  | **Хлеб ржаной** | **60** | **3,36** | **0,66** | **25,98** | **120** | **0,09** | **-** | **-** | **-** | **18** | **73,5** | **27** | **1,35** |
|  | **Компот из кураги**  **Макароны отварные** | **200**  **200** | **0,25**  **0,56** | **0**  **0,46** | **15,3**  **45,09** | **80**  **146** | **0,01**  **0,01** | **2**  **2** | **0**  **0** | **0,01**  **0,4** | **8,4**  **5,6** | **9**  **5** | **5**  **2** | **0,2**  **0,3** |
| **Итого обед** | |  | **28,49** | **28,48** | **100,99** | **774,96** | **0,39** | **19,5** | **0,14** | **0,13** | **330,4** | **529,5** | **130** | **4,76** |
| **ИТОГО 7 день** | |  | **44,34** | **44,78** | **178,92** | **1398,98** | **0,65** | **52,44** | **0,15** | **0,21** | **492,2** | **818,11** | **252,7** | **8,34** |

**День: 8 (Вторник)**

**Неделя: вторая**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  цен-  ность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Каша греч. тефтелями** | **200/90/60/30** | **17,32** | **20,73** | **52,15** | **468** | **0,13** | **1,86** | **0,6** | **4,8** | **30,8** | **243,04** | **145,38** | **4,98** |
|  | **Ватрушки с творогом** | **75** | **4,47** | **6,87** | **31,88** | **208** | **0,07** | **0,06** | **0,98й0,2** | **96,82** | **27,43** | **119,53** | **0,42** | **0,16** |
|  | **Компот из св.яблок** | **200** | **4,89** | **5,33** | **36** | **161,78** | **0** | **-** | **-** | **-** | **122** | **120** | **18** | **0,6** |
|  | **Хлеб пшенич** | **40** | **3,04** | **0,34** | **19,44** | **96** | **0,04** | **0** | **0** | **0,44** | **8** | **26** | **5,6** | **0,44** |
| **Итого завтрак** | |  | **24,31** | **27,15** | **92,11** | **724,01** | **0,32** | **18** | **0** | **0** | **313,94** | **309,28** | **76,7** | **4,27** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Огурцы св,порциями** | **100** | **1,26** | **4,2** | **11,7** | **91,49** | **0,03** | **23,4** | **0** | **0,03** | **30,87** | **42,21** | **19,14** | **1,28** |
|  | **Борщ со сметаной** | **250/5** | **3,45** | **5,62** | **9,63** | **77,94** | **0,03** | **9,22** | **0** | **0,03** | **88,43** | **151,2** | **8,1** | **1,57** |
|  | **Котлеты руб.из птицы с соусом** | **80(50/30)** | **8,2** | **12** | **12,8** | **294** | **0,1** | **-** | **0,03** | **0,11** | **98,98** | **138,27** | **16,7** | **1,92** |
|  | **Рис отварной** | **200** | **3,81** | **6,11** | **38,61** | **228** | **0,07** | **0,04** | **0** | **0,44** | **5,13** | **6** | **15,4** | **1,26** |
|  | **Компот из сухофруктов с сахаром** | **200** | **0,6** | **0** | **17,9** | **100** | **0** | **12** | **-** | **-** | **18** | **12** | **6** | **0,2** |
|  | **Хлеб ржаной** | **60** | **3,36** | **0,66** | **25,98** | **120** | **0,09** | **-** | **-** | **-** | **18** | **73,5** | **27** | **1,35** |
| **Итого обед** | |  | **19,83** | **23,64** | **98,57** | **783,43** | **0,31** | **44,62** | **0,03** | **0,17** | **264,28** | **450,18** | **89,94** | **6,92** |
| **ИТОГО 8 день** | |  | **44,14** | **50,79** | **190,68** | **1507,44** | **0,63** | **62,62** | **0,03** | **0,17** | **578,22** | **759,46** | **166,64** | **11,19** |

**День: 9 (Среда)**

**Неделя: вторая**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  цен-  ность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| **48** | **Каша молочная пшенная с маслом и сахаром** | **200** | **6,6** | **4,58** | **17,75** | **270** | **2,13** | **1,38** | **-** | **0,23** | **283,75** | **259,34** | **53,35** | **1,68** |
| **18** | **Чай с фруктовым соком** | **200** | **0,15** | **0,03** | **10** | **39** | **0,45** | **0** | **0,57** | **1,67** | **6,4** | **0** | **0** | **0,6** |
|  | **Хлеб пшенич** | **40** | **3,04** | **0,34** | **19,44** | **96** | **0,04** | **0** | **0** | **0,44** | **8** | **26** | **5,6** | **0,44** |
|  | **Пирожки с капустой с мясом** | **75** | **6,94** | **5,84** | **23,64** | **176** | **0,08** | **14,02** | **0,02** | **0,84** | **25,43** | **47,51** | **11,06** | **0,72** |
| **Итого завтрак** | |  | **13,12** | **15,21** | **71,26** | **549** | **2,27** | **11,28** | **0** | **0,28** | **348,78** | **383,91** | **126,92** | **5,16** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **11** | **Салат из квашеной капусты** | **100** | **1,8** | **6,1** | **4,7** | **40** | **0** | **18** | **0** | **0** | **46,53** | **30,6** | **15,3** | **1,44** |
| **198** | **Щи из св, капусты** | **250** | **4,02** | **9,04** | **15,9** | **119,68** | **0,08** | **10** | **0,04** | **0,09** | **58,2** | **197,9** | **4** | **1,01** |
| **243** | **Котлеты рыбные с соусом** | **80(50/30)** | **12,76** | **11,44** | **12,4** | **248** | **0,12** | **6** | **0,02** | **0** | **150** | **214** | **18** | **2,4** |
|  | **Пюре картофельное** | **200** | **3,22** | **5,56** | **22** | **155** | **0,09** | **0,16** | **25,94** | **0,13** | **40,45** | **32,67** | **55,63** | **1,17** |
|  | **Хлеб ржаной** | **60** | **3,36** | **0,66** | **25,98** | **120** | **0,09** | **-** | **-** | **-** | **18** | **73,5** | **27** | **1,35** |
|  | **Компот из чернослива** | **200** | **0,25** | **0** | **15,3** | **80** | **0,01** | **2** | **сл** | **0,01** | **8,4** | **9** | **5** | **0,2** |
| **Итого обед** | |  | **25,15** | **28,4** | **94,84** | **707,68** | **0,36** | **36** | **0,06** | **0,1** | **291,13** | **558** | **82,3** | **7** |
| **ИТОГО 9 день** | |  | **38,27** | **43,61** | **166,1** | **1256,68** | **2,63** | **47,28** | **0,06** | **0,38** | **639,91** | **941,91** | **209,22** | **12,16** |

**День: 10 (Четверг)**

**Неделя: вторая**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  цен-  ность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| **75** | **Масло сливочное порциями** | **10** | **8,88** | **9,06** | **7,74** | **75** | **0,1** | **0,36** | **0,9** | **0,37** | **154,8** | **304,2** | **10,8** | **1,62** |
|  | **Вафли** | **40** | **2,38** | **9,68** | **18,64** | **180** | **0** | **0** | **0,008** | **0** | **6** | **25,13** | **0** | **0,62** |
|  | **Плов из птицы** | **200** | **7,22** | **10,33** | **16,61** | **319,41** | **0,18** | **0** | **-** | **-** | **116,18** | **218,7** | **3,82** | **2,29** |
|  | **Чай с сахаром** | **200** | **2,24** | **0,44** | **17,32** | **80** | **0,06** | **-** | **-** | **-** | **12** | **49** | **18** | **0,9** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **40** | **2,38** | **9,68** | **18,64** | **180** | **0,008** | **0,04** | **0** | **0,44** | **8** | **5,6** | **26** | **0,44** |
| **Итого завтрак** | |  | **20,54** | **24,99** | **96,61** | **573,81** | **0,26** | **23,36** | **0,93** | **0,4** | **351,43** | **559,77** | **111,37** | **7,3** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **14** | **Салат из св. капусты** | **100** | **2,4** | **3,05** | **0,5** | **28,6** | **0,01** | **0,01** | **9,54** | **1,38** | **21** | **18** | **10,99** | **0,9** |
| **34** | **Суп картофельный рыбный** | **250** | **1,96** | **1,98** | **8,87** | **137,25** | **0,03** | **5,4** | **-** | **0,05** | **82,44** | **75,15** | **27,7** | **1,07** |
| **94** | **Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе** | **80(50/30)** | **17,27** | **13,64** | **11,85** | **290,71** | **0,2** | **10** | **4,027** | **1,15** | **144,98** | **194,71** | **38,3** | **1,22** |
|  | **Каша пшеничная вязкая** | **200** | **4,21** | **4,8** | **22,99** | **154** | **0,05** | **0,11** | **0** | **0,65** | **0,63** | **0,02** | **95,94** | **1,61** |
|  | **Компот из изюма** | **200** | **0,3** | **-** | **39** | **148** | **0** | **1,2** | **-** | **-** | **15,8** | **20** | **9,6** | **0,24** |
|  | **Хлеб** | **60** | **3,36** | **0,66** | **25,98** | **120** | **0,09** | **-** | **-** | **-** | **18** | **73,5** | **27** | **1,35** |
| **Итого обед** | |  | **28,25** | **17,44** | **106,76** | **824,56** | **0,38** | **16,6** | **4,027** | **1,2** | **292,22** | **414,36** | **115,6** | **5,38** |
| **ИТОГО 10 день** | |  | **48,79** | **42,43** | **203,37** | **1398,37** | **0,64** | **39,96** | **4,957** | **1,6** | **643,65** | **974,13** | **226,97** | **12,68** |

**День: 11 (Пятница)**

**Неделя: вторая**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  цен-  ность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Колбаса в тесте** | **75** | **5,43** | **6,89** | **14,91** | **155** | **0,25** | **0** | **0** | **0,63** | **12,79** | **65,64** | **9,1** | **0,72** |
|  | **Рисо отварной с курицей** | **200/50/50** | **18,09** | **25,45** | **45,88** | **450** | **0,11** | **0,86** | **0,22** | **2,57** | **29,26** | **221,11** | **44,17** | **0,65** |
|  | **Компот из сухофрукт** | **200** | **0,15** | **0,03** | **10** | **59** | **0** | **0** | **0,4** | **0** | **44,8** | **6** | **15,4** | **0,6** |
|  | **Мандарины порциями** | **60** | **0,48** | **0,18** | **4,86** | **24** | **0** | **0,04** | **22,8** | **0,12** | **21** | **6,6** | **10,2** | **0,06** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **40** | **2,38** | **9,68** | **18,64** | **180** | **0,008** | **0,04** | **0** | **0,44** | **8** | **5,6** | **26** | **0,44** |
| **Итого завтрак** | |  | **19,46** | **14,01** | **64,76** | **515,1** | **0,24** | **0** | **0,18** | **0,22** | **146,93** | **248,69** | **86,02** | **4,88** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **4** | **Помидоры св. порциями** | **100** | **1,26** | **4,2** | **11,7** | **91,49** | **0,03** | **23,4** | **0** | **0,03** | **30,87** | **42,21** | **19,14** | **1,28** |
| **63** | **Суп картоф. с макар. изделиями** | **250** | **5,4** | **7,09** | **8,18** | **86,99** | **0,03** | **3,82** | **0,03** | **0** | **85,23** | **33,21** | **13,77** | **1,12** |
| **177** | **Биточки руб.с соусом** | **80(50/30)** | **14,01** | **12,01** | **18,68** | **264** | **0,24** | **5,28** | **0,56** | **0,22** | **159,52** | **193,6** | **23,52** | **3,37** |
|  | **Каша гречневая рассыпчатая** | **200** | **8,76** | **6,62** | **43,08** | **271** | **0,05** | **0,08** | **0** | **0,55** | **14,49** | **138,62** | **207,51** | **4,65** |
|  | **Компот из св. яблок** | **200** | **1** | **6,62** | **21,2** | **94** | **0,04** | **4** | **0** | **0,02** | **38** | **40** | **32** | **0,6** |
|  | **Хлеб ржаной** | **60** | **3,36** | **0,66** | **25,98** | **120** | **0,09** | **-** | **-** | **-** | **18** | **73,5** | **27** | **1,35** |
| **Итого обед** | |  | **27,99** | **25,12** | **106,3** | **756,48** | **0,49** | **36,5** | **0,03** | **0,27** | **341,62** | **415,52** | **128,43** | **8,32** |
| **ИТОГО 11 день** | |  | **47,45** | **39,13** | **171,06** | **1271,58** | **0,73** | **36,5** | **0,21** | **0,49** | **488,55** | **664,21** | **214,45** | **13,2** |

**День: 12 (Суббота)**

**Неделя: вторая**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  цен-  ность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| **231** | **Каша молоч.манная с маслом** | **200/5** | **12,84** | **8,04** | **27,83** | **274,14** | **0,08** | **0,36** | **0,1** | **0,41** | **262,8** | **320,4** | **22,5** | **1,62** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,17** | **9,72** | **48** | **0** | **0,02** | **0,02** | **0,75** | **0** | **65,25** | **11,4** | **53,24** |
|  | **Чай с молоком** | **200** | **0,24** | **1,65** | **10,34** | **80,2** | **0,08** | **3** | **1,23** | **0,43** | **3,8** | **1,6** | **1,8** | **0,24** |
|  | **Булочка творожная** | **50** |  | **6,64** | **1,8** | **5,95** | **148** | **0,07** | **0,38** | **0,01** | **0** | **29,22** | **56,18** | **14,79** | **0,79** |
| **Итого завтрак** | |  | **18,93** | **24,91** | **79,07** | **669,28** | **0,23** | **32,03** | **0,14** | **0,431** | **327,41** | **435,01** | **77,35** | **4,46** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **11** | **Огурцы соленные порциями** | **100** | **0,48** | **0,06** | **0,96** | **8** | **0,02** | **3** | **0,02** | **0,06** | **13,8** | **14,44** | **8,4** | **0,36** |
|  | **Суп крестьянский с крупой** | **250** | **1,51** | **3,32** | **9,24** | **106** | **0,04** | **0,04** | **8** | **0,32** | **19,28** | **16,62** | **50,15** | **0,48** |
| **67** | **Шницель руб. с соусом** | **80(50/30)** | **4,86** | **9,41** | **8,1** | **73,49** | **0,19** | **10,8** | **-** | **0,2** | **99,1** | **112,77** | **14,34** | **1,55** |
| **214** | **Пюре картофельное** | **200** | **10,28** | **7,2** | **31** | **329,09** | **0,09** | **1,4** | **0,04** | **0,16** | **172,2** | **378,9** | **35,3** | **3,02** |
| **283** | **Компот из чернослива** | **200** | **0,6** | **0** | **17,9** | **100** | **0,67** | **12** | **0** | **0,04** | **18** | **12** | **6** | **0,2** |
|  | **Хлеб ржаной** | **60** | **3,36** | **0,66** | **25,98** | **120** | **0,09** | **0** | **0,45** | **0,06** | **18** | **73,5** | **27** | **1,35** |
| **Итого обед** | |  | **23,86** | **24,53** | **108,24** | **762,58** | **0,43** | **42,2** | **0,04** | **0,36** | **363,83** | **640,77** | **110,94** | **8,16** |
| **ИТОГО 12 день** | |  | **42,79** | **49,44** | **187,31** | **1431,86** | **0,66** | **74,23** | **0,18** | **0,791** | **691,24** | **1075,78** | **188,29** | **12,62** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Итого за 12 дней** | |  | **535,55** | **542,94** | **2189,03** | **16575,09** | **12,19** | **653,8** | **6,237** | **5,912** | **6962,65** | **10441,84** | **2599,37** | **147,75** |