****

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | номерпо CP | Выход (гр) | Пищевая ценность | Витамины и минеральные вещества |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калл | А | В | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Помидоры свежие порциями | 20\* | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7 | 0,36 | 0,02 | 6,75 | 0,21 | 4,2 | 6 | 7,8 | 0,27 |
| Борщ с капустой картофелем сосметаной | 110\* | 200/5 | 1,47 | 4,67 | 7,31 | 89 | 0,09 | 0,03 | 8,81 | 0,17 | 36,95 | 19,46 | 43,72 | 0,95 |
| Тефтели рубленые с соусом | 462\* | 90(60/30) | 8,56 | 14,11 | 9,07 | 197 | 0,01 | 0,05 | 1,86 | 4,25 | 16,35 | 6,76 | 35,53 | 0,33 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 508\* | 150 | 8,76 | 6,62 | 43,08 | 271 | 0,05 | 0,08 | 0 | 0,55 | 14,49 | 138,62 | 207,51 | 4,65 |
| Компот из смеси сухофруктов | 639\* | 200 | 0,44 | 0 | 28,88 | 116 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 44,8 | 6 | 15,4 | 1,26 |
| Хлеб ржаной |  | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 |
| **итого:** |  |  | **22,5** | **29,61** | **90,35** | **838,96** | **0,15** | **0,22** | **13,89** | **5,96** | **140,38** | **190,15** | **382,07** | **9,77** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Третий день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка творожная с повидлом | 366\* | 130/20 | 27,29 | 12,25 | 23,45 | 317 | 36,49 | 0,07 | 0,65 | 1,18 | 222,38 | 33,48 | 294,23 | 1,03 |
| Чай с лимоном | 686\* | 200 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 59 | 0 | 0 | 2,9 | 0 | 8,05 | 5,24 | 9,78 | 0,91 |
| Хлеб пшеничный |  | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 | 0 | 0,04 | 0 | 0,44 | 8 | 5,6 | 26 | 0,44 |
| **итого:** |  |  | **30,64** | **20,9** | **58,19** | **547** | **36,59** | **0,11** | **3,55** | **1,62** | **239,63** | **44,36** | **331,91** | **2,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Капуста тушеная | 534\* | 60 | 0,54 | 14,3 | 1,9 | 49 | 0,6 | 0,5 | 7,9 | 0,2 | 23,4 | 10 | 23 | 0,54 |
| Суп картоф.с макарон, издел. | 140\* | 200 | 2,26 | 4,3 | 16,68 | 117 | 0,06 | 0,08 | 13,2 | 0,23 | 18,63 | 19,61 | 52,91 | 0,85 |
| Рыба припущенная с соусом | 371\* | 80(50/30) | 13,81 | 5,76 | 2,73 | 139 | 0,02 | 0,02 | 1,19 | 1,43 | 34,75 | 23,2 | 159,11 | 0,77 |
| Пюре картофельное | 520\* | 150 | 3,22 | 5,56 | 22 | 155 | 0,09 | 0,16 | 25,94 | 0,13 | 40,45 | 32,67 | 95,63 | 1,17 |
| Компот из изюма | 638\* | 200 | 0,36 | 0 | 33,16 | 128 | 0 | 0,05 | 0 | 0,1 | 16,4 | 8,4 | 25,8 | 0,66 |
| Хлеб ржаной |  | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 |
| Фрукты |  | 60 | 0,48 | 0,18 | 4,86 | 24 | 0 | 0,04 | 22,8 | 0,12 | 21 | 6,6 | 10,2 | 0,06 |
| **итого:** |  |  | **23,01** | **20,52** | **77,07** | **714** | **0,77** | **0,85** | **48,23** | **2,87** | **148,03** | **105,28** | **408,65** | **6,23** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | номерпо CP | Выход (гр) | Пищевая ценность | Витамины и минеральные вещества |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калл | А | В | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| **Четвертый день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшеничная вязкая | 302\* | 150 | 4,21 | 4,8 | 22,99 | 154 | 0,05 | 0,11 | 0 | 0,65 | 0,63 | 0,02 | 95,94 | 1,61 |
| Какао с молоком | 638\* | 200 | 1,04 | 0 | 30,96 | 123 | 0,7 | 0,02 | 0,8 | 1,1 | 32,4 | 21 | 29,2 | 0,7 |
| Хлеб пшеничный |  | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 | 0 | 0,04 | 0 | 0,44 | 8 | 5,6 | 26 | 0,44 |
| **итого:** |  |  | **19,67** | **24,24** | **82,59** | **574** | **0,79** | **0,22** | **1,96** | **4,32** | **164,78** | **39,01** | **255,29** | **3,34** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет овощной | 71\* | 60 | 0,82 | 6,07 | 4,52 | 76 | 0,54 | 0,03 | 7,77 | 2,72 | 16,83 | 11,12 | 24,65 | 0,46 |
| Щи из св капусты с картофелем сосметаной | 124\* | 200/5 | 1,46 | 4,75 | 6,22 | 79 | 0,08 | 0,04 | 14,64 | 0,14 | 38,49 | 17,29 | 41,11 | 0,68 |
| Плов из птицы | 492\* | 150 | 20,27 | 6,74 | 28,08 | 256 | 0,16 | 0,09 | 4,8 | 135 | 25,92 | 45,3 | 194,06 | 1,76 |
| Компот из чернослива | 638\* | 200 | 0,57 | 0 | 34,41 | 136 | 0,01 | 0,08 | 0,75 | 0,45 | 20,4 | 25,5 | 20,75 | 0,81 |
| Хлеб ржаной |  | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 |
| **итого:** |  |  | **25,88** | **21,13** | **73,9** | **700** | **0,26** | **0,26** | **25,29** | **6,74** | **118,08** | **110,71** | **330,05** | **6,2** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | номерпо CP | Выход (гр) | Пищевая ценность | Витамины и минеральные вещества |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калл | А | В | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| **Пятый день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша молоч. Гречневая с маслом | 302\* | 150/5 | 6,76 | 7,66 | 31,2 | 222 | 0,08 | 0,26 | 1,18 | 0,59 | 181,66 | 65,12 | 140,3 | 1,86 |
| Чай с молоком | 297\*\* | 200 | 1,6 | 1,65 | 17,36 | 86 | 0,02 | 0,02 | 0,75 | 0 | 65,25 | 11,4 | 53,24 | 0,9 |
| Хлеб пшеничный |  | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 | 0 | 0,04 | 0 | 0,44 | 8 | 5,6 | 26 | 0,44 |
| **итого;** |  |  | **11,93** | **18,08** | **72,94** | **503** | **0,2** | **0,36** | **24,73** | **1,15** | **277,11** | **88,76** | **231,64** | **3,28** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы | 88\*\* | 60 | 0,76 | 9,04 | 4,59 | 103 | 0,01 | 0,01 | 5,1 | 4,02 | 18,87 | 11,22 | 21,93 | 0,71 |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 132\* | 200/5 | 1,88 | 5,1 | 13,92 | 113 | 0,07 | 0,07 | 13,44 | 0,17 | 23,1 | 21,8 | 55,31 | 0,81 |
| Гуляш из филе птицы | 471\* | 80(50/30) | 8,83 | 8,63 | 7,54 | 140 | 0,04 | 0,05 | 0,27 | 0,28 | 35,92 | 5,39 | 36,41 | 0,13 |
| Картофель отварной | Б18\* | 150 | 3,03 | 4,93 | 24,49 | 159 | 0,08 | 0,18 | 30 | 0,12 | 15,62 | 34,52 | 88 | 1,36 |
| Компот из св. яблок | 631\* | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 109 | 0,01 | 0,01 | 6,6 | 0,08 | 6,88 | 3,6 | 4,4 | 0,95 |
| Хлеб ржаной |  | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 |
| Фрукты |  | 60 | 0,48 | 0,18 | 4,86 | 24 | 0 | 0,04 | 22,8 | 0,12 | 21 | 6,6 | 10,2 | 0,06 |
| **итого:** |  |  | **17,54** | **25,49** | **78,94** | **723** | **0,74** | **0,38** | **58,08** | **4,15** | **112,75** | **87,83** | **260,97** | **5,95** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | номерпо CP | Выход (гр) | Пищевая ценность | Витамины и минеральные вещества |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калл | А | В | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| **Шестой день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка творожная с повидлом | 366\* | 130/20 | 27,29 | 12,25 | 23,45 | 317 | 36,49 | 0,07 | 0,65 | 1,18 | 222,38 | 33,48 | 294,23 | 1,03 |
| Какао с молоком | 693\* | 200 | 3,04 | 3,39 | 27,91 | 149 | 0,03 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 120,64 | 14,88 | 98,08 | 0,24 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,52 | 0,17 | 9,72 | 48 | 0 | 0,02 | 0 | 0,22 | 4 | 2,8 | 13 | 0,22 |
| **итого:** |  |  | **20,28** | **18,03** | **75,46** | **625** | **0,2** | **0,26** | **2,98** | **0,53** | **450,68** | **69,9** | **394,79** | **1,89** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 20\* | 60 | 0,54 | 4,3 | 1,9 | 49 | 0,6 | 0,5 | 7,9 | 0,2 | 23,4 | 10 | 23 | 0,54 |
| Суп картофельный с горохом | 139\* | 200 | 4,71 | 3,73 | 15,96 | 118 | 0,05 | 0,19 | 9,2 | 0,21 | 30,72 | 27,9 | 70,66 | 1,67 |
| Котлеты рубленые с соусом | 451\* | 80(50/30) | 9,08 | 9,46 | 10,66 | 165 | 0 | 0,05 | 1 | 2,08 | 23,75 | 7,39 | 50,15 | 0,48 |
| Макароны отварные | 516\* | 150 | 5,32 | 4,89 | 35,52 | 211 | 0,05 | 0,09 | 0 | 0,76 | 10,3 | 8,16 | 45,28 | 0,82 |
| Компот из кураги | 638\* | 200 | 1,04 | 0 | 30,96 | 123 | 0,7 | 0,02 | 0,8 | 1,1 | 32,4 | 21 | 29,2 | 0,7 |
| Хлеб ржаной |  | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 |
| **итого:** |  |  | **23,51** | **22,98** | **95,6** | **792** | **1,4** | **0,89** | **18,9** | **5,13** | **134,97** | **85,85** | **270,49** | **6,45** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | номерпо CP | Выход (гр) | Пищевая ценность | Витамины и минеральные вещества |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калл | А | В | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Седьмой день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша молочная манная с маслом | 302\* | 150/5 | 5,67 | 6,98 | 30,82 | 209 | 0,08 | 0,1 | 1,23 | 0,43 | 174,02 | 20,72 | 69,12 | 0,52 |
| Чай с сахаром | 685\* | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 5,25 | 4,4 | 8,24 | 0,87 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,52 | 0,17 | 9,72 | 48 | 0 | 0,02 | 0 | 0,22 | 4 | 2,8 | 13 | 0,22 |
| **итого:** |  |  | **19,33** | **21,12** | **90,88** | **625** | **0,43** | **0,18** | **15,21** | **5,31** | **45,92** | **157,78** | **268,24** | **6,42** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Огурцы свежие порциями |  | 60 | 0,48 | 0,12 | 3,12 | 12 | 0,03 | 12,6 | 0,15 | 0,2 | 7,5 | 13,5 | 10,5 | 0,45 |
| Борщ с капустой картофелем сосметаной | 110\* | 200/5 | 1,47 | 4,67 | 7,31 | 89 | 0,09 | 0,03 | 8,81 | 0,17 | 36,95 | 19,46 | 43,72 | 0,95 |
| Котлеты руб.из птицы с соусом | 498\* | 80(50/30) | 10,84 | 7,6 | 1,86 | 157 | 0 | 0,07 | 1,01 | 2,96 | 42,63 | 18,03 | 117,32 | 1,12 |
| Рис отварной | 511\* | 150 | 3,81 | 6,11 | 38,61 | 228 | 0,07 | 0,04 | 0 | 0,44 | 5,13 | 27,03 | 82,28 | 0,55 |
| Компот из смеси сухофруктов | 639\* | 200 | 0,44 | 0 | 28,88 | 116 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 44,8 | 6 | 15,4 | 1,26 |
| Хлеб ржаной |  | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 |
| **итого:** |  |  | **19,86** | **19,1** | **80,38** | **728** | **0,19** | **12,78** | **10,37** | **4,55** | **151,41** | **95,42** | **321,42** | **6,57** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | номерпо CP | Выход (гр) | Пищевая ценность | Витамины и минеральные вещества |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калл | А | В | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| **Восьмой день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сыр порциями |  | 20 | 4,6 | 5,8 | 0 | 72 | 0,09 | 0,07 | 0,32 | 0,1 | 200 | 10 | 108 | 0,22 |
| Каша молоч. пшенная с маслом | 302" | 150/5 | 6,45 | 7,78 | 33,02 | 228 | 0,08 | 0,19 | 0,98 | 0,12 | 104,29 | 41,88 | 156,92 | 1,1 |
| Чай с фруктовым соком | 79\*\* | 200 | 0,34 | 0,02 | 24,53 | 95 | 0 | 0 | 1,04 | 0,05 | 6,13 | 3,98 | 7,21 | 0,58 |
| Хлеб пшеничный |  | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 | 0 | 0,04 | 0 | 0,44 | 8 | 5,6 | 26 | 0,44 |
| Фрукты |  | 100 | 1,5 | 0,1 | 21 | 49,33 | 0 | 0,08 | 20 | 0,4 | 8 | 42 | 28 | 0,6 |
| **итого:** |  |  | **15,93** | **14,04** | **97,99** | **540,33** | **0,17** | **0,38** | **22,34** | **1,11** | **326,42** | **103,46** | **326,13** | **2,94** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из кваш. капусты | 534\* | 150 | 3,6 | 4,52 | 15,3 | 115 | 0,42 | 0,6 | 79,72 | 1,5 | 87,66 | 31,59 | 63,36 | 1,22 |
| Щи из св капусты с картофелем сосметаной | 124\* | 200/5 | 1,46 | 4,75 | 6,22 | 79 | 0,08 | 0,04 | 14,64 | 0,14 | 38,49 | 17,29 | 41,11 | 0,68 |
| Котлеты рыбные с соусом | 388\* | 80(50/30) | 9,04 | 8,22 | 10,71 | 155 | 0,01 | 0,05 | 1,01 | 2,91 | 31,55 | 17,43 | 77,05 | 0,69 |
| Пюре картофельное | 520\* | 150 | 3,22 | 5,56 | 22 | 155 | 0,09 | 0,16 | 25,94 | 0,13 | 40,45 | 32,67 | 55,63 | 1,17 |
| Компот из чернослива | 638\* | 200 | 0,57 | 0 | 34,41 | 136 | 0,01 | 0,08 | 0,75 | 0,45 | 20,4 | 25,5 | 20,75 | 0,81 |
| Хлеб ржаной |  | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 |
| **итого:** |  |  | **20,71** | **23,65** | **89,24** | **766** | **0,61** | **0,97** | **122,06** | **5,91** | **232,95** | **135,88** | **310,1** | **6,81** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Девятый день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша гречневая молочная | 492\* | 150 | 20,27 | 6,74 | 28,08 | 271 | 0,16 | 0,09 | 4,8 | 1,35 | 25,92 | 45,3 | 194,06 | 1,76 |
| Чай с сахаром | 685\* | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 5,25 | 4,4 | 8,24 | 0,87 |
| Хлеб пшеничный |  | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 | 0 | 0,04 | 0 | 0,44 | 8 | 5,6 | 26 | 0,44 |
| **итого;** |  |  | **25,94** | **25,06** | **81,25** | **664** | **0,268** | **0,13** | **4,9** | **179** | **46,37** | **55,34** | **255,33** | **3,71** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | номерпо CP | Выход (гр) | Пищевая ценность | Витамины и минеральные вещества |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калл | А | В | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из соленых огурцов с луком | 60\* | 60 | 0,66 | 3,67 | 2,74 | 46,62 | 0 | 0,03 | 10,83 | 0,33 | 10,64 | 10,47 | 22,29 | 0,5 |
| Суп картофельный рыбный | 133\* | 200/12,5 | 4,57 | 2,8 | 15,3 | 107 | 0,04 | 0,1 | 18,39 | 0,29 | 21,41 | 27,91 | 85,17 | 1,01 |
| Фрикадельки из говядины, тушенные всоусе | 471\* | 80(50/30) | 8,83 | 8,63 | 7,54 | 140 | 0,04 | 0,05 | 0,27 | 0,28 | 35,92 | 5,39 | 36,41 | 0,13 |
| Каша пшеничная вязкая | 302\* | 150 | 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 | 638\* | 200 | 0,36 | 0 | 33,16 | 128 | 0 | 0,05 | 0 | 0,1 | 16,4 | 8,4 | 25,8 | 0,66 |
| Хлеб ржаной |  | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 |
| **итого;** |  |  | **21,45** | **20,5** | **82,33** | **701,62** | **0,13** | **0,38** | **29,49** | **2,43** | **99,4** | **63,59** | **317,81** | **6,15** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Десятый день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша рисовая молочная | 511" | 150 | 5,08 | 8,15 | 51,48 | 228 | 0,09 | 0,05 | 0 | 0,59 | 6,84 | 36,04 | 109,71 | 0,73 |
| Компот из смеси сухофруктов | 639\* | 200 | 0,44 | 0 | 28,88 | 116 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 44,8 | 6 | 15,4 | 1,26 |
| Хлеб пшеничный |  | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 | 0 | 0,04 | 0 | 0,44 | 8 | 5,6 | 26 | 0,44 |
| Фрукты |  | 60 | 0,48 | 0,18 | 4,86 | 24 | 0 | 0,04 | 22,8 | 0,12 | 21 | 6,6 | 10,2 | 0,06 |
| **итого:** |  |  | **22,05** | **25,98** | **99,06** | **684** | **0,07** | **0,19** | **24,06** | **3,13** | **103,18** | **62,37** | **272,71** | **3,41** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Помидоры свежие порциями |  | 60 | 0,48 | 0,12 | 3,12 | 12 | 0,03 | 12,6 | 0,15 | 0,195 | 7,5 | 13,5 | 10,5 | 0,45 |
| Суп картоф.с макарон, издел. | 140\* | 200 | 2,26 | 4,3 | 16,68 | 117 | 0,06 | 0,08 | 13,2 | 0,23 | 18,63 | 19,61 | 52,91 | 0,85 |
| Биточки рубленые с соусом | 451\* | 80(50/30) | 9,08 | 9,46 | 10,66 | 165 | 0 | 0,05 | 1 | 2,08 | 23,75 | 7,39 | 50,15 | 0,48 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 508\* | 150 | 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 | 631\* | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 109 | 0,01 | 0,01 | 6,6 | 0,08 | 6,88 | 3,6 | 4,4 | 0,95 |
| Хлеб ржаной |  | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 |
| **итого:** |  |  | **23,56** | **21,26** | **102,01** | **800** | **0,15** | **12,86** | **20,95** | **3,915** | **85,65** | **194,12** | **377,67** | **9,62** |
| **итого за 10 дней** |  |  | **511,97** | **522,51** | **2412,52** | **18037,53** | **8,826** | **47,86** | **1084,33** | **260,93** | **4258,4** | **2537,89** | **6958,41** | **130,81** |

При составлении меню использовались

\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд.2004год

\*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд.2002 года

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  | УТВЕРЖДАЮ:Директор МБОУ «Первомайская СОШ»Цивильского района Чувашской РеспубликиС.П. ГерасимовПриказ №\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_г. |

|  |
| --- |
| Возрастная категория: с **12-18** лет |
| Наименование блюда | номерпо CP | Выход (гр) | Пищевая ценность | Витамины и минеральные вещества |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калл | А | В | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| **Первый день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сыр порциями |  | 25 | 5,75 | 9,75 | 0 | 90 | 1 | 0 | 0,4 | 0,13 | 250 | 12,5 | 135 | 0,28 |
| Каша молоч. пшенная с маслом | 302\* | 200/10 | 7,51 | 11,72 | 37,05 | 285 | 58 | 0,19 | 1,17 | 0,21 | 138,1 | 47,6 | 184,37 | 1,23 |
| Кофейный напиток с молоком | 692" | 200 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 152 | 0,02 | 1 | 0,1 | 0 | 61 | 45 | 7 | 1 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,52 | 0,17 | 9,72 | 48 | 0 | 0,02 | 0 | 0,22 | 4 | 2,8 | 13 | 0,22 |
| Фрукты |  | 60 | 0,48 | 0,18 | 4,86 | 24 | 0 | 0,04 | 22,8 | 0,12 | 21 | 6,6 | 10,2 | 0,06 |
| **итого:** |  |  | **17,76** | **25,42** | **80,33** | **599,00** | **59,02** | **1,25** | **24,47** | **0,68** | **474,10** | **114,50** | **349,57** | **2,79** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Огурцы свежие порциями |  | 100 | 0,8 | 0,2 | 5,2 | 20 | 0,05 | 21 | 0,25 | 0,33 | 12,5 | 22,5 | 17,5 | 0,75 |
| Суп картофельный с горохом | 139\* | 250 | 5,89 | 4,66 | 19,95 | 147,5 | 0,06 | 0,24 | 11,5 | 0,26 | 38,4 | 34,88 | 88,33 | 2,09 |
| Котлеты рубленые с соусом | 413' | 100(70/30) | 11,35 | 19 | 11,5 | 206,25 | 0 | 0,06 | 1,25 | 2,6 | 29,69 | 9,24 | 62,69 | 0,6 |
| Макароны отварные | 516' | 200 | 7,09 | 6,52 | 47,36 | 281,33 | 0,00 | 0,12 | 0 | 1,01 | 13,73 | 10,88 | 60,37 | 1,09 |
| Чай с фруктовым соком | 79\*\* | 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 | 0,6 | 126 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 |
| **итого:** |  |  | **28,29** | **31,00** | **109,14** | **876,08** | **0,11** | **21,46** | **14,04** | **5,04** | **114,85** | **92,87** | **288,30** | **7,35** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Второй день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша рисовая молочная | 511" | 200 | 5,08 | 8,15 | 51,48 | 304 | 0,09 | 0,05 | 0 | 0,59 | 6,84 | 36,04 | 109,71 | 0,73 |
| Чай с сахаром | 631\* | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 109 | 0,01 | 0,01 | 6,6 | 0,08 | 6,88 | 3,6 | 4,4 | 0,95 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,52 | 0,17 | 9,72 | 48 | 0 | 0,02 | 0 | 0,22 | 4 | 2,8 | 13 | 0,22 |
| **итого:** |  |  | **20,97** | **18,10** | **93,68** | **671,25** | **0,82** | **0,21** | **20,11** | **5,01** | **79,41** | **76,98** | **283,11** | **2,59** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | номерпо CP | Выход (гр) | Пищевая ценность | Витамины и минеральные вещества |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калл | А | В | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих огурцов | 20\* | 100 | 0,75 | 6,02 | 2,35 | 66,6 | 0 | 0,03 | 4,7 | 0,35 | 22,32 | 13,18 | 46,18 | 0,57 |
| Борщ с капустой картофелем сосметаной | 110\* | 250/10 | 1,84 | 5,84 | 9,14 | 111,25 | 0,11 | 0,04 | 11,01 | 0,21 | 46,19 | 24,33 | 54,65 | 1,19 |
| Тефтели рубленые с соусом | 462\* | 110(60/50) | 10,46 | 17,25 | 11,09 | 240,78 | 0,01 | 0,06 | 2,27 | 5,19 | 19,98 | 8,26 | 43,43 | 0,40 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 508\* | 200 | 11,68 | 8,83 | 57,44 | 361,3333 | 0,07 | 0,11 | 0 | 0,73 | 19,32 | 184,83 | 276,68 | 6,2 |
| Компот из смеси сухофруктов | 639\* | 200 | 0,44 | 0 | 28,88 | 116 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 44,8 | 6 | 15,4 | 1,26 |
| Хлеб ржаной |  | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 |
| **итого:** |  |  | **27,99** | **38,53** | **109,49** | **1021,96** | **0,19** | **0,28** | **18,39** | **7,27** | **167,01** | **248,00** | **488,54** | **11,86** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Третий день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка творожная с повидлом | 366\* | 130/20 | 27,29 | 12,25 | 23,45 | 317 | 36,49 | 0,07 | 0,65 | 1,18 | 222,38 | 33,48 | 294,23 | 1,03 |
| Чай с лимоном | 686\* | 200 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 59 | 0 | 0 | 2,9 | 0 | 8,05 | 5,24 | 9,78 | 0,91 |
| Хлеб пшеничный |  | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 | 0 | 0,04 | 0 | 0,44 | 8 | 5,6 | 26 | 0,44 |
| **итого:** |  |  | **30,64** | **20,9** | **58,19** | **547** | **36,59** | **0,11** | **3,55** | **1,62** | **239,63** | **44,36** | **331,91** | **2,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Капуста тушеная | 534\* | 100 | 0,9 | 17,17 | 3,17 | 81,67 | 1 | 0,83 | 13,17 | 0,33 | 39 | 16,67 | 38,33 | 0,9 |
| Суп картоф.с макарон, издел. | 140\* | 250 | 2,83 | 5,38 | 20,85 | 146,25 | 0,08 | 0,1 | 16,5 | 0,29 | 23,29 | 24,51 | 66,14 | 1,06 |
| Рыба припущенная с соусом | 371\* | 80(50/30) | 13,81 | 5,76 | 2,73 | 139 | 0,02 | 0,02 | 1,19 | 1,43 | 34,75 | 23,2 | 159,11 | 0,77 |
| Пюре картофельное | 520\* | 200 | 4,29 | 7,41 | 29,33 | 206,67 | 0,12 | 0,21 | 34,59 | 0,17 | 53,93 | 43,56 | 74,17 | 1,56 |
| Компот из изюма | 638\* | 200 | 0,36 | 0 | 33,16 | 128 | 0 | 0,05 | 0 | 0,1 | 16,4 | 8,4 | 25,8 | 0,66 |
| Хлеб ржаной |  | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 |
| **итого;** |  |  | **25,01** | **26,32** | **89,84** | **827,58** | **1,22** | **1,26** | **65,44** | **3,10** | **181,77** | **127,74** | **415,75** | **7,19** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | номерпо CP | Выход (гр) | Пищевая ценность | Витамины и минеральные вещества |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калл | А | В | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| **Четвертый день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшеничная вязкая | 302\* | 200 | 5,61 | 6,4 | 30,65 | 205,33 | 0,07 | 0,15 | 0 | 0,87 | 0,84 | 0,03 | 127,92 | 2,15 |
| Какао с молоком | 638\* | 200 | 1,04 | 0 | 30,96 | 123 | 0,7 | 0,02 | 0,8 | 1,1 | 32,4 | 21 | 29,2 | 0,7 |
| Хлеб пшеничный |  | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 | 0 | 0,04 | 0 | 0,44 | 8 | 5,6 | 26 | 0,44 |
| **итого:** |  |  | **23,34** | **29,64** | **92,55** | **666,58** | **0,81** | **0,27** | **2,21** | **5,06** | **170,93** | **40,86** | **299,81** | **4,00** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет овощной | 71\* | 100 | 1,37 | 10,12 | 7,53 | 126,67 | 0,9 | 0,05 | 12,95 | 4,53 | 28,05 | 18,53 | 41,08 | 0,77 |
| Щи из св капусты с картофелем сосметаной | 124\* | 250/10 | 1,83 | 5,94 | 7,78 | 98,75 | 0,10 | 0,05 | 18,30 | 0,18 | 48,11 | 21,61 | 51,39 | 0,85 |
| Плов из птицы | 492\* | 200 | 27,03 | 8,99 | 37,44 | 341,33 | 32,3 | 0,12 | 6,4 | 180 | 34,56 | 60,4 | 258,75 | 2,35 |
| Компот из чернослива | 638\* | 200 | 0,57 | 0 | 34,41 | 136 | 0,01 | 0,08 | 0,75 | 0,45 | 20,4 | 25,5 | 20,75 | 0,81 |
| Хлеб ржаной |  | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 |
| **итого:** |  |  | **33,51** | **30,59** | **87,88** | **873,75** | **32,43** | **0,31** | **33,95** | **188,11** | **148,92** | **137,61** | **419,63** | **7,43** |
| **всего** |  |  | **59,43** | **69,95** | **224,80** | **1820,33** | **33,25** | **0,59** | **49,36** | **193,20** | **333,81** | **181,34** | **749,63** | **12,19** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | номерпо CP | Выход (гр) | Пищевая ценность | Витамины и минеральные вещества |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калл | А | В | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| **Пятый день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша молоч. Гречневая с маслом | 302\* | 200/10 | 9,09 | 12,99 | 35,18 | 295 | 65,2 | 0,26 | 1,64 | 0,59 | 183,58 | 99,23 | 245,75 | 2,87 |
| Чай с молоком | 297\*\* | 200 | 1,6 | 1,65 | 17,36 | 86 | 0,02 | 0,02 | 0,75 | 0 | 65,25 | 11,4 | 53,24 | 0,9 |
| Фрукты |  | 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 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 | 0 | 0,04 | 0 | 0,44 | 8 | 5,6 | 26 | 0,44 |
| **итого;** |  |  | **14,26** | **23,41** | **76,92** | **576** | **65,32** | **0,36** | **25,19** | **1,15** | **279,03** | **122,87** | **337,09** | **4,29** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы | 88\*\* | 100 | 1,27 | 15,07 | 7,65 | 171,67 | 0,02 | 0,02 | 8,5 | 6,7 | 31,45 | 18,7 | 36,55 | 1,18 |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 132\* | 250/10 | 2,35 | 6,38 | 17,40 | 141,25 | 0,09 | 0,09 | 16,80 | 0,21 | 28,88 | 27,25 | 69,14 | 1,01 |
| Гуляш из филе птицы | 471\* | 105(55/50) | 11,59 | 11,33 | 9,90 | 183,75 | 0,05 | 0,07 | 0,35 | 0,37 | 47,15 | 7,07 | 47,79 | 0,17 |
| Картофель отварной | Б18\* | 200 | 4,04 | 6,57 | 32,65 | 212 | 0,11 | 0,24 | 40 | 0,16 | 20,83 | 46,03 | 117,33 | 1,81 |
| Компот из св. яблок | 631\* | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 109 | 0,01 | 0,01 | 6,6 | 0,08 | 6,88 | 3,6 | 4,4 | 0,95 |
| Хлеб ржаной |  | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 |
| **итого:** |  |  | **22,33** | **35,15** | **95,95** | **898,67** | **1,16** | **0,49** | **76,70** | **6,13** | **146,18** | **113,88** | **331,94** | **6,95** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | номерпо CP | Выход (гр) | Пищевая ценность | Витамины и минеральные вещества |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калл | А | В | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| **Шестой день,обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп крестьянский с крупой | 134\* | 250 | 1,89 | 4,15 | 11,55 | 132,50 | 0,05 | 0,05 | 10 | 0,40 | 24,10 | 20,78 | 51,05 | 0,66 |
| Чай с лимоном | 638\* | 200 | 0,36 | 0 | 33,16 | 70 | 0 | 0,05 | 0 | 0,1 | 16,4 | 8,4 | 25,8 | 0,66 |
| Хлеб ржаной |  | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 |
| **итого;** |  |  | **25,72** | **30,03** | **73,58** | **808,53** | **0,67** | **1,08** | **135,07** | **4,08** | **207,37** | **104,25** | **263,61** | **6,33** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Седьмой день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка творожная с повидлом | 366\* | 130/20 | 27,29 | 12,25 | 23,45 | 317 | 36,49 | 0,07 | 0,65 | 1,18 | 222,38 | 33,48 | 294,23 | 1,03 |
| Какао с молоком | 693\* | 200 | 3,04 | 3,39 | 27,91 | 149 | 0,03 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 120,64 | 14,88 | 98,08 | 0,24 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,52 | 0,17 | 9,72 | 48 | 0 | 0,02 | 0 | 0,22 | 4 | 2,8 | 13 | 0,22 |
| **итого:** |  |  | **20,91** | **21,88** | **77** | **668** | **58,13** | **0,26** | **3,17** | **0,54** | **483,95** | **72,59** | **413,4** | **1,94** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 20\* | 100 | 0,9 | 7,17 | 3,17 | 81,67 | 1 | 0,83 | 13,17 | 0,33 | 39 | 16,67 | 38,33 | 0,9 |
| Суп картофельный с горохом | 139\* | 250 | 5,89 | 4,66 | 19,95 | 147,5 | 0,06 | 0,24 | 11,5 | 0,26 | 38,4 | 34,88 | 88,33 | 2,09 |
| Котлеты рубленые с соусом | 451\* | 100(70/30) | 11,35 | 19 | 11,5 | 206,25 | 0 | 0,06 | 1,25 | 2,6 | 29,69 | 9,24 | 62,69 | 0,6 |
| Макароны отварные | 516\* | 200 | 7,09 | 6,52 | 47,36 | 281,33 | 0,00 | 0,12 | 0 | 1,01 | 13,73 | 10,88 | 60,37 | 1,09 |
| Компот из кураги | 638\* | 200 | 1,04 | 0 | 30,96 | 123 | 0,7 | 0,02 | 0,8 | 1,1 | 32,4 | 21 | 29,2 | 0,7 |
| Хлеб ржаной |  | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 |
| **итого:** |  |  | **29,09** | **37,95** | **113,54** | **965,75** | **1,76** | **1,31** | **26,72** | **6,09** | **167,62** | **104,06** | **331,12** | **7,62** |
| **всего** |  |  | **54,76** | **62,23** | **243,05** | **1964,75** | **59,98** | **1,59** | **36,34** | **6,79** | **673,56** | **188,61** | **797,18** | **10,65** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | номерпо CP | Выход (гр) | Пищевая ценность | Витамины и минеральные вещества |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калл | А | В | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| **Восьмой день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша молочная манная с маслом | 302\* | 150/5 | 5,67 | 6,98 | 30,82 | 209 | 0,08 | 0,1 | 1,23 | 0,43 | 174,02 | 20,72 | 69,12 | 0,52 |
| Чай с сахаром | 685\* | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 5,25 | 4,4 | 8,24 | 0,87 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,52 | 0,17 | 9,72 | 48 | 0 | 0,02 | 0 | 0,22 | 4 | 2,8 | 13 | 0,22 |
| **итого:** |  |  | **24,48** | **26,52** | **108,40** | **773,11** | **0,81** | **0,24** | **22,37** | **6,65** | **58,58** | **211,49** | **353,11** | **8,31** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Огурцы свежие порциями |  | 100 | 0,8 | 0,2 | 5,2 | 20 | 0,05 | 21 | 0,25 | 0,33 | 12,5 | 22,5 | 17,5 | 0,75 |
| Борщ с капустой картофелем сосметаной | 110\* | 250/10 | 1,84 | 5,84 | 9,14 | 111,25 | 0,11 | 0,04 | 11,01 | 0,21 | 46,19 | 24,33 | 54,65 | 1,19 |
| Котлеты руб.из птицы с соусом | 498\* | 100(70/30) | 13,55 | 9,5 | 2,325 | 196,25 | 0 | 0,0875 | 0,0125 | 3,7 | 53,288 | 22,5375 | 140,4 | 0,15 |
| Рис отварной | 511\* | 200 | 5,08 | 8,15 | 51,48 | 304 | 0,09 | 0,05 | 0 | 0,59 | 6,84 | 36,04 | 109,71 | 0,73 |
| Компот из смеси сухофруктов | 639\* | 200 | 0,44 | 0 | 28,88 | 116 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 44,8 | 6 | 15,4 | 1,26 |
| Хлеб ржаной |  | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 |
| **итого:** |  |  | **24,53** | **24,28** | **97,62** | **873,50** | **0,26** | **21,22** | **11,68** | **5,61** | **178,02** | **122,80** | **389,86** | **6,32** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Девятый день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сыр порциями |  | 20 | 4,6 | 5,8 | 0 | 72 | 0,09 | 0,07 | 0,32 | 0,1 | 200 | 10 | 108 | 0,22 |
| Каша молоч. пшенная с маслом | 302" | 200/10 | 7,51 | 11,72 | 37,05 | 285 | 58 | 0,19 | 1,17 | 0,21 | 138,1 | 47,6 | 184,37 | 1,23 |
| Чай с фруктовым соком | 79\*\* | 200 | 0,34 | 0,02 | 24,53 | 95 | 0 | 0 | 1,04 | 0,05 | 6,13 | 3,98 | 7,21 | 0,58 |
| Хлеб пшеничный |  | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 | 0 | 0,04 | 0 | 0,44 | 8 | 5,6 | 26 | 0,44 |
| Фрукты |  | 100 | 1,5 | 0,1 | 21 | 49,33 | 0 | 0,08 | 20 | 0,4 | 8 | 42 | 28 | 0,6 |
| **итого:** |  |  | **16,99** | **17,98** | **102,02** | **597,33** | **58,09** | **0,38** | **22,53** | **1,2** | **360,23** | **109,18** | **353,58** | **3,07** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | номерпо CP | Выход (гр) | Пищевая ценность | Витамины и минеральные вещества |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калл | А | В | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из квашенной капусты | 534\* | 150 | 3,6 | 4,52 | 15,3 | 115 | 0,42 | 0,6 | 79,72 | 1,5 | 87,66 | 31,59 | 63,36 | 1,22 |
| Щи из св капусты с картофелем сосметаной | 124\* | 250/10 | 1,83 | 5,94 | 7,78 | 98,75 | 0,10 | 0,05 | 18,30 | 0,18 | 48,11 | 21,61 | 51,39 | 0,85 |
| Котлеты рыбные с соусом | 388\* | 100(50/50) | 11,30 | 10,28 | 13,39 | 193,75 | 0,01 | 0,06 | 1,26 | 3,64 | 39,44 | 21,79 | 96,31 | 0,86 |
| Пюре картофельное | 520\* | 200 | 4,29 | 7,41 | 29,33 | 206,67 | 0,12 | 0,21 | 34,59 | 0,17 | 53,93 | 43,56 | 74,17 | 1,56 |
| Компот из чернослива | 638\* | 200 | 0,57 | 0 | 34,41 | 136 | 0,01 | 0,08 | 0,75 | 0,45 | 20,4 | 25,5 | 20,75 | 0,81 |
| Хлеб ржаной |  | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 |
| **итого:** |  |  | **24,41** | **28,75** | **100,81** | **876,17** | **0,66** | **1,05** | **134,62** | **6,72** | **263,94** | **155,45** | **358,18** | **7,54** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Десятый день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша гречневая молочная | 492\* | 150 | 20,27 | 6,74 | 28,08 | 271 | 0,16 | 0,09 | 4,8 | 1,35 | 25,92 | 45,3 | 194,06 | 1,76 |
| Чай с сахаром | 685\* | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 5,25 | 4,4 | 8,24 | 0,87 |
| Хлеб пшеничный |  | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 | 0 | 0,04 | 0 | 0,44 | 8 | 5,6 | 26 | 0,44 |
| **итого:** |  |  | **32,70** | **27,31** | **90,61** | **749,33** | **0,32** | **0,16** | **6,50** | **2,24** | **55,01** | **70,44** | **320,02** | **4,30** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из соленых огурцов с луком | 60\* | 100 | 1,1 | 6,12 | 4,57 | 77,7 | 0 | 0,05 | 18,05 | 0,55 | 17,73 | 17,45 | 37,15 | 0,83 |
| Суп картофельный рыбный | 133\* | 250/12,5 | 5,71 | 3,50 | 19,13 | 133,75 | 0,05 | 0,13 | 22,99 | 0,36 | 26,76 | 34,89 | 106,46 | 1,26 |
| Фрикадельки из говядины, тушенные всоусе | 471\* | 105(55/50) | 11,59 | 11,33 | 9,90 | 183,75 | 0,05 | 0,07 | 0,35 | 0,37 | 47,15 | 7,07 | 47,79 | 0,17 |
| Каша пшеничная вязкая | 302\* | 200 | 5,61 | 6,4 | 30,65 | 205,33 | 0,07 | 0,15 | 0 | 0,87 | 0,84 | 0,03 | 127,92 | 2,15 |
| Компот из изюма | 638\* | 200 | 0,36 | 0 | 33,16 | 128 | 0 | 0,05 | 0 | 0,1 | 16,4 | 8,4 | 25,8 | 0,66 |
| Хлеб ржаной |  | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 |
| **итого:** |  |  | **27,20** | **27,94** | **98,00** | **854,53** | **0,17** | **0,48** | **41,39** | **3,03** | **123,28** | **79,24** | **397,32** | **7,31** |
| **всего** |  |  | **65,45** | **60,72** | **240,36** | **1880,86** | **0,58** | **0,76** | **140,86** | **5,85** | **258,65** | **184,51** | **814,02** | **13,67** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | номерпо CP | Выход (гр) | Пищевая ценность | Витамины и минеральные вещества |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калл | А | В | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| **Одиннадцатый день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша рисовая молочная | 511" | 200 | 5,08 | 8,15 | 51,48 | 304 | 0,09 | 0,05 | 0 | 0,59 | 6,84 | 36,04 | 109,71 | 0,73 |
| Компот из смеси сухофруктов | 639\* | 200 | 0,44 | 0 | 28,88 | 116 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 44,8 | 6 | 15,4 | 1,26 |
| Хлеб пшеничный |  | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 | 0 | 0,04 | 0 | 0,44 | 8 | 5,6 | 26 | 0,44 |
| Фрукты |  | 60 | 0,48 | 0,18 | 4,86 | 24 | 0 | 0,04 | 22,8 | 0,12 | 21 | 6,6 | 10,2 | 0,06 |
| **итого:** |  |  | **23,32** | **28,02** | **111,93** | **760,00** | **0,09** | **0,20** | **24,06** | **3,28** | **104,89** | **71,38** | **300,14** | **3,59** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Помидоры свежие порциями |  | 60 | 0,48 | 0,12 | 3,12 | 12 | 0,03 | 12,6 | 0,15 | 0,195 | 7,5 | 13,5 | 10,5 | 0,45 |
| Суп картоф.с макарон, издел. | 140\* | 250 | 2,83 | 5,38 | 20,85 | 146,25 | 0,08 | 0,1 | 16,5 | 0,29 | 23,29 | 24,51 | 66,14 | 1,06 |
| Биточки рубленые с соусом | 451\* | 100(70/30) | 11,35 | 19 | 11,5 | 206,25 | 0 | 0,06 | 1,25 | 2,6 | 29,69 | 9,24 | 62,69 | 0,6 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 508\* | 200 | 11,68 | 8,83 | 57,44 | 361,3333 | 0,07 | 0,11 | 0 | 0,73 | 19,32 | 184,83 | 276,68 | 6,2 |
| Компот из св. яблок | 631\* | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 109 | 0,01 | 0,01 | 6,6 | 0,08 | 6,88 | 3,6 | 4,4 | 0,95 |
| Хлеб ржаной |  | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 |
| **итого:** |  |  | **29,64** | **34,16** | **123,46** | **968,83** | **0,20** | **21,32** | **24,60** | **4,81** | **106,08** | **256,08** | **479,61** | **11,80** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **всего** |  |  | **59,47** | **67,32** | **307,10** | **2094,83** | **0,32** | **21,73** | **134,82** | **9,72** | **267,67** | **361,39** | **864,42** | **17,60** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | номерпо CP | Выход (гр) | Пищевая ценность | Витамины и минеральные вещества |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калл | А | В | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| **Двенадцатый день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с макарон. изделиями | 134\* | 250 | 1,89 | 4,15 | 11,55 | 106 | 0,05 | 0,05 | 10 | 0,40 | 24,10 | 20,78 | 51,05 | 0,66 |
| Чай с сахаром | 638\* | 200 | 0,57 | 0 | 34,41 | 57 | 0,01 | 0,08 | 0,75 | 0,45 | 20,4 | 25,5 | 20,75 | 0,81 |
| Хлеб ржаной |  | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 |
| **итого:** |  |  | **21,72** | **31,26** | **88,99** | **820,75** | **0,21** | **0,48** | **51,59** | **4,50** | **165,52** | **124,47** | **238,35** | **6,47** |
| **всего** |  |  | **46,56** | **56,80** | **209,58** | **1708,75** | **58,31** | **0,78** | **60,70** | **5,77** | **468,51** | **367,19** | **570,40** | **12,36** |
| **Всего за 12 дней:** |  |  | **663,66** | **718,47** | **2898,54** | **22359,80** | **377,83** | **76,28** | **1410,05** | **285,27** | **5253,56** | **3232,07** | **9213,27** | **159,69** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

При составлении меню использовались

\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд.2004год

\*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд.2002 года