Приложение № 3 к Контракту

№ от « » 2023 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Двенадцатидневное меню для обучающихся образовательных учреждений. Возрастная категория: с 12 лет и старше. Осенне- зимний сезон.** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **День 1 ( Понедельник)** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **№ по СР** | **Наименование блюда** | **Выход (гр)** | **Пищевая ценность** | | | | **Витамины и минеральные вещества** | | | | | | | |
|  | **Ккал** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **Завтрак** | 15 | Сыр порциями | 25 | 90 | 5,75 | 5,97 | 0 | 0,01 | 0,17 | 0,06 | 0,13 | 220 | 125 | 8,75 | 0,25 |
|  | 173 | Каша молоч.пшенная с маслом | 210(200/10) | 320,3 | 8,53 | 12,28 | 43,61 | 0,19 | 1,3 | 0,06 | 0,25 | 134,54 | 207,4 | 54,94 | 1,46 |
|  | 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 146,3 | 3,12 | 2,51 | 24,69 | 0,04 | 0,1,30 | 0,02 | 0 | 120 | 90 | 14 | 0,1 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 20 | 47,6 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 0,02 | 0 | 0 | 0,02 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
|  | 338 | Мандарины св.порциями | 100 | 40 | 0,8 | 0,3 | 8,1 | 0,06 | 38 | 0,01 | 0,2 | 35 | 17 | 11 | 0,1 |
|  |  | **Итого** | **555** | **644,2** | **19,72** | **21,22** | **86,12** | **0,32** | **39,47** | **0,15** | **0,6** | **513,54** | **452,4** | **91,49** | **2,13** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | 43 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 86,07 | 1,48 | 5,08 | 8,98 | 0,03 | 36,01 | 0,21 | 2,32 | 40,57 | 29,96 | 16,42 | 0,54 |
|  | 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 148,29 | 5,13 | 5,33 | 19,5 | 0,23 | 13,73 | 0,27 | 2,45 | 34,72 | 87,88 | 36,42 | 2,05 |
|  | 269 | Котлеты рубленые с соусом | 100(50/50) | 172,94 | 8,34 | 10,46 | 11,9 | 1,12 | 7,45 | 0,09 | 1,79 | 23,16 | 101,05 | 23,76 | 1,69 |
|  | 309 | Макароны отварные | 200 | 267,03 | 7,24 | 6,52 | 43,61 | 0,07 | 0 | 0,03 | 1,12 | 5,54 | 52,04 | 9,3 | 1,09 |
|  |  | Чай с фруктовым соком | 200 | 33 | 0,54 | 0,1 | 8,58 | 0 | 1,38 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  | Хлеб Дарницкий | 40 | 98 | 3,12 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  | **Итого** | **890** | **805,33** | **25,85** | **27,85** | **92,57** | **1,45** | **58,57** | **0,6** | **7,68** | **103,99** | **270,93** | **85,9** | **5,37** |
| **День 2 (Вторник)** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **№ по СР** | **Наименование блюда** | **Выход (гр)** | **Пищевая ценность** | | | | **Витамины и минеральные вещества** | | | | | | | |
|  | **Ккал** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **Завтрак** | 173 | Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом | 260 (250/10) | 347,78 | 9,45 | 16,52 | 40,25 | 0,22 | 1,61 | 0,07 | 1 | 178,07 | 290,89 | 86,73 | 2,09 |
|  | 382 | Какао с молоком | 200 | 143 | 3,79 | 3,2 | 25,81 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0,01 | 125,12 | 116,2 | 31 | 0,98 |
|  | 2 | Бутерброд с повидлом | 55 | 156,7 | 2,38 | 4,39 | 27,11 | 0,05 | 0,1 | 0,02 | 0,44 | 10,9 | 29,4 | 11,3 | 0,87 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 40 | 95,2 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 0,04 | 0 | 0 | 0,04 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
|  |  | **Итого** | **555** | **742,68** | **18,66** | **24,43** | **112,61** | **0,35** | **3,01** | **0,11** | **1,49** | **322,09** | **462,49** | **134,63** | **4,38** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | **67** | Винегрет овощной | 100 | 124,34 | 1,34 | 10,11 | 6,86 | 0,05 | 12,95 | 0,22 | 4,54 | 26,65 | 41,08 | 18,53 | 0,77 |
|  | 82 | Борщ с капустой картофелем со смет. | 255 (250/5) | 114,89 | 2,04 | 5,96 | 14,37 | 0,05 | 12,35 | 0,27 | 2,5 | 45,01 | 58,06 | 28,33 | 1,24 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 279 | Тефтели рубленные с соусом | 110(60/50) | 139,1 | 7,47 | 8,37 | 8,05 | 0,03 | 0 | 0,02 | 2,86 | 18,26 | 78,6 | | 13,66 | 1,14 |
|  | 302 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 210(200/10) | 359,91 | 11,64 | 8,7 | 57,26 | 0,28 | 0 | 0,03 | 0,82 | 20,07 | 276,58 | | 184,24 | 6,19 |
|  | 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 126,05 | 0,57 | 0 | 32,21 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 |
|  |  | Хлеб Дарницкий | 40 | 98 | 3,12 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 |
|  |  | **Итого** | **915** | **962,29** | **26,18** | **33,5** | **118,75** | **0,41** | **25,3** | **0,54** | **10,72** | **109,99** | **454,32** | | **244,76** | **9,34** |
| **День 3 (Среда)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **№ по СР** | **Наименование блюда** | **Выход (гр)** | **Пищевая ценность** | | | | **Витамины и минеральные вещества** | | | | | | | | |
|  | **Ккал** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | | **Мg** | **Fe** |
| **Завтрак** | 14 | Масло сливочное порц. | 10 | 74,8 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 0 | 0 | 0,04 | 0,1 | 2,4 | 3 | | 0 | 0,02 |
|  | 223 | Запеканка творожная с повидлом | 220(200/20) | 493,29 | 31,68 | 23,99 | 37,47 | 0,09 | 0,58 | 0,14 | 0,67 | 320,56 | 439,24 | | 43,98 | 1,47 |
|  | 377 | Чай с лимоном | 200(15/7) | 59,16 | 0,16 | 0,03 | 15,2 | 0 | 2,8 | 0 | 0,01 | 2,8 | 1,54 | | 0,84 | 0,04 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 40 | 95,2 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 0,04 | 0 | 0 | 0,04 | 8 | 26 | | 5,6 | 0,44 |
|  | 338 | Яблоки св.порциями | 100 | 45 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 0,03 | 4 | 0,01 | 0,4 | 10 | 8 | | 2 | 1 |
|  |  | **Итого** | **570** | **767,45** | **35,33** | **32,99** | **81,99** | **0,16** | **7,38** | **0,19** | **1,22** | **343,76** | **477,78** | | **52,42** | **2,97** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| **Обед** | 47 | Салат из квашеной капусты с раст.маслом | 100 | 81,19 | 1,59 | 4,99 | 7,12 | 0,02 | 27,3 | 0,03 | 2,38 | 48,88 | 27,71 | | 14,76 | 0,59 |
|  | 103 | Суп картофельный с макарон.изделиями | 250 | 121,95 | 2,82 | 2,79 | 20,91 | 0,11 | 21,6 | 0,32 | 1,48 | 27,45 | 68,25 | | 28,3 | 1,08 |
|  | 227 | Рыба припущенная с соусом | 100(50/50) | 65,76 | 9,29 | 1,78 | 3,29 | 0,06 | 1,03 | 0,04 | 0,38 | 35,34 | 100,19 | | 3,1 | 0,1 |
|  | 312 | Пюре картофельное | 230 | 253,42 | 4,78 | 12,51 | 30,23 | 0,21 | 7,96 | 0,26 | 0,33 | 57,94 | 126,86 | | 42,55 | 1,52 |
|  | 707 | Компот из изюма | 200 | 108,83 | 0,36 | 0 | 28,06 | 0,03 | 0 | 0 | 0,1 | 15,87 | 25,59 | | 8,33 | 0,6 |
|  | 209 | Яйцо вареное | 40 | 62,8 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 0,03 | 0 | 0,1 | 0,24 | 22 | 76,8 | | 4,8 | 1 |
|  |  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 94,5 | 3,65 | 0,65 | 17,75 | 0,09 | 0 | 0 | 0,7 | 18,5 | 89 | | 27,5 | 1,35 |
|  |  | **Итого** | **920** | **788,45** | **27,57** | **27,32** | **107,64** | **0,55** | **57,89** | **0,75** | **5,61** | **225,98** | **514,4** | | **129,34** | **6,24** |
| **День 4 (Четверг)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **№ по СР** | **Наименование блюда** | **Выход (гр)** | **Пищевая ценность** | | | | **Витамины и минеральные вещества** | | | | | | | | |
|  | **Ккал** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **Завтрак** | 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 162,8 | 5,76 | 7,95 | 14,62 | 0,04 | 0,1 | 0,06 | 0,16 | 139,2 | | 96 | 9,45 | 0,49 |
|  | 175 | Каша из риса и пшена с маслом | 260(250/10) | 320,97 | 7,4 | 14,12 | 40,97 | 0,12 | 1,61 | 0,07 | 0,26 | 157,69 | | 193,99 | 45,07 | 0,95 |
|  | 376 | Чай с сахаром | 200(15) | 56,85 | 0,1 | 0,03 | 14,99 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 40 | 95,2 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 0,04 | 0 | 0 | 0,04 | 8 | | 26 | 5,6 | 0,44 |
|  |  | **Итого** | **550** | **635,82** | **16,3** | **22,42** | **90,02** | **0,2** | **1,71** | **0,13** | **0,46** | **304,89** | | **315,99** | **60,12** | **1,88** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | 52 | Салат из свеклы | 100 | 89,85 | 1,35 | 6,08 | 7,87 | 0,02 | 9,5 | 0 | 2,73 | 35,15 | 40,85 | 20,9 | 1,33 |
|  | 88 | Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной | 255(250/5) | 98,12 | 1,85 | 5,94 | 8,26 | 0,06 | 21,86 | 0,25 | 2,37 | 38,64 | 50,06 | 21,86 | 0,78 |
|  | 269 | Биточки рубленные с соусом | 100 (50/50) | 180,63 | 7,93 | 12,29 | 10,2 | 1,12 | 1,49 | 0,02 | 2,46 | 27,78 | 93,39 | 15,72 | 1,3 |
|  | 309 | Макароны отварные | 200 | 260,59 | 7,03 | 6,5 | 42,3 | 0,07 | 0 | 0,03 | 1,09 | 5,42 | 50,54 | 9,02 | 1,06 |
|  | 348 | Компот из чернослива | 200 | 92,81 | 0,34 | 0 | 23,65 | 0 | 0,45 | 0 | 0,27 | 11,89 | 12,33 | 15,16 | 0,45 |
|  |  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 75,6 | 2,92 | 0,52 | 14,2 | 0,07 | 0 | 0 | 0,56 | 14,8 | 71,2 | 22 | 1,08 |
|  |  | **Итого** | **895** | **797,6** | **21,42** | **31,33** | **106,48** | **1,34** | **33,3** | **0,3** | **9,48** | **133,68** | **318,37** | **104,66** | **6** |
| **День 5 (Пятница)** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **№ по СР** | **Наименование блюда** | **Выход (гр)** | **Пищевая ценность** | | | | **Витамины и минеральные вещества** | | | | | | | |
|  | **Ккал** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **Завтрак** | 302 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 200 | 359,91 | 11,64 | 8,7 | 57,26 | 0,28 | 0 | 0,03 | 0,82 | 20,07 | 276,58 | 184,24 | 6,19 |
|  | 15 | сыр порциями | 25 | 90 | 5,75 | 5,95 | 0 | 0,01 | 0,17 | 0,06 | 0,13 | 220 | 125 | 8,75 | 0,25 |
|  | 382 | Какао с молоком | 200 | 143 | 3,79 | 3,2 | 25,81 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0,01 | 125,12 | 116,2 | 31 | 0,98 |
|  | 338 | мандарины св. порциями | 100 | 40 | 0,8 | 0,3 | 8,1 | 0,06 | 38 | 0,01 | 0,2 | 35 | 17 | 11 | 0,1 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 40 | 95,2 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 0,04 | 0 | 0 | 0,04 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
|  |  | **Итого** | **565** | **728,11** | **25,02** | **18,47** | **110,61** | **0,43** | **39,47** | **0,12** | **1,2** | **408,19** | **560,78** | **240,59** | **7,96** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | 67 | Винегрет овощной | 100 | 124,34 | 1,34 | 10,11 | 6,86 | 0,05 | 12,95 | 0,22 | 4,54 | 26,65 | 41,08 | 18,53 | 0,77 |
|  | 96 | Рассольник Ленинградский со сметаной | 255 (250/5) | 134,1 | 2,23 | 6,06 | 16,91 | 0,1 | 7,54 | 0,28 | 2,41 | 21,4 | 74,65 | 26,25 | 0,97 |
|  | 290 | Птица тушенная в смет.соусе | 100(50/50) | 113,6 | 14,42 | 19,99 | 2,95 | 0,01 | 0,06 | 0,01 | 0,97 | 16,69 | 9,99 | 1,61 | 0,05 |
|  | 310 | Картофель отварной | 230 | 222,23 | 4,45 | 7,26 | 34,07 | 0,24 | 9,2 | 0,26 | 0,31 | 22,44 | 115,44 | 44,97 | 1,73 |
|  | 342 | Компот из св.яблок | 200 | 108,96 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 0,01 | 1,6 | 0 | 0,16 | 4 | 3,2 | 0,8 | 0,4 |
|  |  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 75,6 | 2,92 | 0,52 | 14,2 | 0,07 | 0 | 0 | 0,56 | 14,8 | 71,2 | 22 | 1,08 |
|  |  | **Итого** | **925** | **778,83** | **25,52** | **44,1** | **102,86** | **0,48** | **31,35** | **0,77** | **8,95** | **105,98** | **315,56** | **114,16** | **5** |
| **День 6 (Суббота)** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **№ по СР** | **Наименование блюда** | **Выход (гр)** | **Пищевая ценность** | | | | **Витамины и минеральные вещества** | | | | | | | |
|  | **Ккал** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **Завтрак** | 182 | Каша полбяная молочная с маслом | 260(250/10) | 351,13 | 11,47 | 12,62 | 46,01 | 0,04 | 1,63 | 0,06 | 0,1 | 150,88 | 114,35 | 17,33 | 0,14 |
|  | 209 | Яйцо вареное | 40 | 62,8 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 0,03 | 0 | 0,1 | 0,24 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
|  | 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 157,27 | 3,35 | 2,7 | 26,54 | 0,04 | 1,4 | 0,02 | 0 | 129 | 96,75 | 15,05 | 0,11 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 50 | 119 | 3,08 | 0,4 | 24,3 | 0,05 | 0 | 0 | 0,05 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
|  |  | **Итого** | **550** | **690,2** | **22,98** | **20,32** | **97,13** | **0,16** | **3,03** | **0,18** | **0,39** | **311,88** | **320,4** | **44,18** | **1,8** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | 45 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 86,07 | 1,48 | 5,08 | 8,98 | 0,03 | 36,01 | 0,21 | 2,32 | 40,57 | 29,96 | 16,42 | 0,54 |
|  | 98 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 109,76 | 1,89 | 4,97 | 14,28 | 0,05 | 18 | 0,23 | 2,36 | 23,5 | 50,1 | 20,75 | 0,65 |
|  | 280 | Фрикадельки из говядины | 105(55/50) | 161,44 | 8,37 | 9,52 | 11,52 | 0,05 | 1,6 | 0,01 | 2,41 | 30,86 | 96,23 | 13,62 | 1,28 |
|  | 309 | Макароны отварные | 230 | 307,08 | 8,33 | 7,5 | 50,15 | 0,08 | 0 | 0,03 | 1,29 | 6,37 | 59,84 | 10,69 | 1,25 |
|  | 348 | Компот из изюма | 200 | 108,83 | 0,36 | 0 | 28,06 | 0,03 | 0 | 0 | 0,1 | 15,87 | 25,59 | 8,33 | 0,6 |
|  |  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 75,6 | 2,92 | 0,52 | 14,2 | 0,07 | 0 | 0 | 0,56 | 14,8 | 71,2 | 22 | 1,08 |
|  |  | **Итого** | **925** | **848,78** | **23,35** | **27,59** | **127,19** | **0,31** | **55,61** | **0,48** | **9,04** | **131,97** | **332,92** | **91,81** | **5,4** |
| **День 7 (Понедельник)** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **№ по СР** | **Наименование блюда** | **Выход (гр)** | **Пищевая ценность** | | | | **Витамины и минеральные вещества** | | | | | | | |
|  | **Ккал** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **Завтрак** | 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 162,8 | 5,76 | 7,95 | 14,83 | 0,04 | 0,1 | 0,6 | 0,16 | 139,2 | 96 | 9,45 | 0,49 |
|  | 174 | Каша молоч.рисовая с маслом | 210(200/10) | 281,28 | 5,89 | 11,16 | 38,83 | 0,06 | 1,3 | 0,06 | 0,28 | 124,68 | 157,4 | 35,64 | 0,55 |
|  | 382 | Какао с молоком | 200 | 143 | 3,79 | 3,2 | 25,81 | 0,04 | 1,3 | 0 | 0,01 | 125,12 | 116,2 | 31 | 0,98 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 20 | 47,6 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 0,02 | 0 | 0 | 0,02 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
|  | 338 | Яблоки св.порциями | 100 | 45 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 0,03 | 4 | 0,01 | 0,4 | 10 | 8 | 2 | 1 |
|  |  | **Итого** | **580** | **679,68** | **17,36** | **22,87** | **98,99** | **0,19** | **6,7** | **0,67** | **0,87** | **403** | **390,6** | **80,89** | **3,24** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | **52** | Салат из свеклы | 100 | 89,85 | 1,35 | 6,08 | 7,87 | 0,02 | 9,5 | 0 | 2,73 | 35,15 | 40,85 | 20,9 | 1,33 |
|  | 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 148,29 | 5,13 | 5,33 | 19,5 | 0,23 | 13,73 | 0,27 | 2,45 | 34,72 | 87,88 | 36,42 | 2,05 |
|  | 269 | Биточки рубленные с соусом | 100(50/50) | 180,63 | 7,93 | 12,29 | 10,2 | 1,12 | 1,49 | 0,02 | 2,46 | 27,78 | 93,39 | 15,72 | 1,3 |
|  | 321 | Капуста тушенная | 230 | 159,17 | 4,78 | 6,18 | 21,78 | 0,06 | 39,47 | 0,18 | 0,51 | 129,01 | 93,62 | 46,8 | 1,83 |
|  | 348 | Компот из кураги | 200 | 124,18 | 1,08 | 0 | 31,33 | 0,02 | 0,83 | 0,12 | 1,14 | 33,08 | 30,19 | 21,71 | 0,66 |
|  |  | Хлеб Дарницкий | 40 | 98 | 3,12 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  | **Итого** | **920** | **800,12** | **23,39** | **30,24** | **90,68** | **1,45** | **65,02** | **0,59** | **9,29** | **259,74** | **345,93** | **141,55** | **7,17** |
| **День 8 (Вторник)** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **№ по СР** | **Наименование блюда** | **Выход (гр)** | **Пищевая ценность** | | | | **Витамины и минеральные вещества** | | | | | | | |
|  | **Ккал** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **завтрак** | 330/223 | Запеканка творожная со сметан.соус. | 215(180/35) | 409,5 | 28,74 | 21,95 | 23,41 | 0,09 | 0,47 | 0,13 | 0,65 | 290,25 | 397,38 | 39,1 | 1,11 |
|  | 376 | Чай с сахаром | 200(15) | 56,85 | 0,1 | 0,03 | 14,99 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | 2 | Бутерброд с повидлом | 55 | 156,7 | 2,38 | 4,39 | 27,11 | 0,05 | 0,1 | 0,02 | 0,44 | 10,9 | 29,4 | 11,3 | 0,87 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 40 | 95,2 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 0,04 | 0 | 0 | 0,04 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
|  | 209 | Яйцо вареное | 40 | 62,8 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 0,03 | 0 | 0,1 | 0,24 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
|  |  | **Итого :** | **550** | **781,05** | **39,34** | **31,29** | **85,23** | **0,21** | **0,57** | **0,25** | **1,37** | **331,15** | **529,58** | **60,8** | **3,42** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | **67** | Винегрет овощной | 100 | 124,34 | 1,34 | 10,11 | 6,86 | 0,05 | 12,95 | 0,22 | 4,54 | 26,65 | 41,08 | 18,53 | 0,77 |
|  | 82 | Борщ с капустой картофелем со смет. | 255(250/5) | 114,89 | 2,04 | 5,96 | 14,37 | 0,05 | 12,35 | 0,27 | 2,5 | 45,01 | 58,06 | 28,33 | 1,24 |
|  | 294 | Котлеты из птицы рубленные с соусом | 100(50/50) | 110,05 | 9,79 | 10,39 | 10,8 | 0,03 | 0,77 | 0,02 | 1,53 | 25,95 | 22,66 | 8,82 | 0,4 |
|  | 304 | Рис отварной | 200 | 266,9 | 4,88 | 8,14 | 47,83 | 0,03 | 0 | 0,04 | 0,38 | 3,48 | 82,62 | 25,56 | 0,69 |
|  | 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 126,05 | 0,57 | 0 | 32,21 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  | Хлеб Дарницкий | 40 | 98 | 3,12 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  | **Итого** | **895** | **840,23** | **21,74** | **34,96** | **112,07** | **0,16** | **26,07** | **0,55** | **8,95** | **101,09** | **204,42** | **81,24** | **3,1** |
| **День 9 (Среда)** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **№ по СР** | **Наименование блюда** | **Выход (гр)** | **Пищевая ценность** | | | | **Витамины и минеральные вещества** | | | | | | | |
|  | **Ккал** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **Завтрак** | 14 | Масло сл. порциями | 10 | 74,8 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 0 | 0 | 0,04 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
|  | 173 | Каша молоч.пшенная с маслом | 210(200/10) | 320,3 | 8,53 | 12,28 | 43,61 | 0,19 | 1,3 | 0,06 | 0,25 | 134,54 | 207,4 | 54,94 | 1,46 |
|  |  | Чай с фруктовым соком | 200 | 33 | 0,54 | 0,1 | 8,58 | 0 | 1,38 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 40 | 95,2 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 0,04 | 0 | 0 | 0,04 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| **Завтрак 2** | 338 | Груша св. порциями | 100 | 42 | 0,4 | 0,3 | 9,5 | 0,02 | 5 | 0 | 0,4 | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
|  |  | **Итого** | **560** | **565,3** | **12,56** | **21,25** | **81,21** | **0,25** | **7,68** | **0,1** | **0,79** | **163,94** | **252,4** | **72,54** | **4,22** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | 47 | Салат из квашеной капусты с маслом раст. | 150 | 125,08 | 2,4 | 7,49 | 11,52 | 0,03 | 37,95 | 0 | 3,45 | 62,92 | 46,37 | 21,54 | 0,85 |
|  | 111 | Суп с макаронными изд. | 250 | 118,02 | 2,28 | 5,02 | 15,66 | 0,04 | 0,94 | 0,2 | 2,57 | 9,9 | 29,75 | 9,09 | 0,5 |
|  | 234 | Котлеты рыбные с соусом | 100(50/50) | 118,76 | 7,21 | 5 | 10,92 | 0,06 | 0,62 | 0,03 | 2,54 | 45,26 | 102,07 | 8,82 | 0,4 |
|  | 312 | Пюре картофельное | 230 | 253,42 | 4,78 | 12,51 | 30,23 | 0,21 | 7,98 | 0,26 | 0,33 | 57,94 | 126,86 | 45,55 | 1,52 |
|  | 348 | Компот из чернослива | 200 | 92,81 | 0,34 | 0 | 23,65 | 0 | 0,45 | 0 | 0,27 | 11,89 | 12,33 | 15,16 | 0,45 |
|  |  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 94,5 | 3,65 | 0,65 | 17,75 | 0,09 | 0 | 0 | 0,7 | 18,5 | 89 | 27,5 | 1,35 |
|  |  | **Итого** | **980** | **802,59** | **20,66** | **30,67** | **109,73** | **0,43** | **47,94** | **0,49** | **9,86** | **206,41** | **406,38** | **127,66** | **5,07** |
| **День 10 (Четверг)** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **№ по СР** | **Наименование блюда** | **Выход (гр)** | **Пищевая ценность** | | | | **Витамины и минеральные вещества** | | | | | | | |
|  | **Ккал** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **Завтрак** | 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 146,2 | 2,33 | 8,49 | 14,66 | 0,03 | 0 | 0,04 | 0,13 | 8,4 | 22,5 | 4,2 | 0,35 |
|  | 204 | Макароны отварные с сыром | 205(200/5) | 286,32 | 10,95 | 9,41 | 38,33 | 0,07 | 0,14 | 0,07 | 1,1 | 66,21 | 121,92 | 14,52 | 1,13 |
|  | 382 | Какао с молоком | 200 | 143 | 3,79 | 3,2 | 25,81 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0,01 | 125,12 | 116,2 | 31 | 0,98 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 40 | 95,2 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 0,04 | 0 | 0 | 0,04 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
|  | 209 | Яйцо вареное | 40 | 62,8 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 0,03 | 0 | 0,1 | 0,24 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 338 | Яблоки св.порциями | 100 | 45 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 0,03 | 4 | 0,01 | 0,4 | 10 | 8 | 2 | 1 |
|  |  | **Итого** | **625** | **778,52** | **25,59** | **26,42** | **108,32** | **0,24** | **5,44** | **0,24** | **1,92** | **239,73** | **371,42** | **62,12** | **4,9** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | 43 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 86,07 | 1,48 | 5,08 | 8,98 | 0,03 | 36,01 | 0,21 | 2,32 | 40,57 | 29,96 | 16,42 | 0,54 |
|  | 98 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 109,76 | 1,89 | 4,97 | 14,28 | 0,05 | 18 | 0,23 | 2,36 | 23,5 | 50,1 | 20,75 | 0,65 |
|  | 280 | Фрикадельки из говядины,тушенные в  соусе | 100(50/50) | 161,44 | 8,37 | 9,52 | 11,52 | 0,05 | 1,6 | 0,01 | 2,41 | 30,86 | 96,23 | 13,62 | 1,28 |
|  | 303 | Каша пшеничная вязкая | 200 | 230,22 | 5,47 | 8,39 | 32,65 | 0,11 | 0 | 0,04 | 0,95 | 21,12 | 125,87 | 28,29 | 2,09 |
|  | 348 | Компот из изюма | 200 | 108,83 | 0,36 | 0 | 28,06 | 0,03 | 0 | 0 | 0,1 | 15,87 | 25,59 | 8,33 | 0,6 |
|  |  | Хлеб Дарницкий | 40 | 98 | 3,12 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  | **Итого** | **890** | **794,32** | **20,69** | **28,32** | **95,49** | **0,27** | **55,61** | **0,49** | **8,14** | **131,92** | **327,75** | **87,41** | **5,16** |
| **День 11(Пятница)** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **№ по СР** | **Наименование блюда** | **Выход (гр)** | **Пищевая ценность** | | | | **Витамины и минеральные вещества** | | | | | | | |
|  | **Ккал** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **завтрак** | 182 | Каша полбяная молочная с маслом | 260(250/10) | 351,13 | 11,47 | 12,62 | 46,01 | 0,04 | 1,63 | 0,06 | 0,1 | 150,88 | 114,35 | 17,33 | 0,14 |
|  | 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 146,3 | 3,12 | 2,51 | 24,69 | 0,04 | 1,4 | 0,02 | 0 | 120 | 90 | 14 | 0,1 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 40 | 95,2 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 0,04 | 0 | 0 | 0,04 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
|  | 338 | мандарины св. порциями | 100 | 40 | 0,8 | 0,3 | 8,1 | 0,06 | 38 | 0,01 | 0,2 | 35 | 17 | 11 | 0,1 |
|  |  | **Итого** | **550** | **632,63** | **18,43** | **15,75** | **98,24** | **0,18** | **41,03** | **0,09** | **0,34** | **313,88** | **247,35** | **47,93** | **0,78** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **52** | Салат из свеклы | 100 | 89,85 | 1,35 | 6,08 | 7,87 | 0,02 | 9,5 | 0 | 2,73 | 35,15 | 40,85 | 20,9 | 1,33 |
| **обед** | 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 121,95 | 2,82 | 2,79 | 20,91 | 0,11 | 21,6 | 0,32 | 1,48 | 27,45 | 68,25 | 28,3 | 1,08 |
|  | 290 | Птица тушенная в смет.соусе | 100(50/50) | 113,6 | 14,42 | 19,99 | 2,95 | 0,01 | 0,06 | 0,01 | 0,97 | 16,69 | 9,99 | 1,61 | 0,05 |
|  | 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 359,91 | 11,64 | 8,7 | 57,26 | 0,28 | 0 | 0,03 | 0,82 | 20,07 | 276,58 | 184,24 | 6,19 |
|  | 342 | Компот из св.яблок | 200 | 108,96 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 0,01 | 1,6 | 0 | 0,16 | 4 | 3,2 | 0,8 | 0,4 |
|  |  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 75,6 | 2,92 | 0,52 | 14,2 | 0,07 | 0 | 0 | 0,56 | 14,8 | 71,2 | 22 | 1,08 |
|  |  | **Итого** | **890** | **869,87** | **33,31** | **38,24** | **131,06** | **0,5** | **32,76** | **0,36** | **6,72** | **118,16** | **470,07** | **257,85** | **10,13** |
| **День 12 (Суббота)** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **№ по СР** | **Наименование блюда** | **Выход (гр)** | **Пищевая ценность** | | | | **Витамины и минеральные вещества** | | | | | | | |
|  | **Ккал** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  | 185 | Запеканка рисовая со сгущ.молоком | 200(170/30) | 284,54 | 5,54 | 7,6 | 48,71 | 0,04 | 0,14 | 0,03 | 2,07 | 90,57 | 124,24 | 28,15 | 0,65 |
| **Завтрак** | 377 | Чай с лимоном | 200(15/7) | 59,16 | 0,16 | 0,03 | 15,2 | 0 | 2,8 | 0 | 0,01 | 2,8 | 1,54 | 0,84 | 0,04 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 20 | 47,6 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 0,02 | 0 | 0 | 0,02 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
|  | 873 | Каша ячневая молочная вязкая | 250 | 328,16 | 9,08 | 12,06 | 45,16 | 0,15 | 1,62 | 0,06 | 0,1 | 195,25 | 304,53 | 45,04 | 1,14 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 209 | Яйцо вареное | 40 | 62,8 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 0,03 | 0 | 0,1 | 0,24 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
|  |  | **Итого** | **710** | **782,26** | **21,38** | **24,45** | **119,07** | **0,24** | **4,56** | **0,19** | **2,44** | **314,62** | **520,11** | **81,63** | **3,05** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **47** | Салат из квашеной капусты | 150 | 125,08 | 2,4 | 7,49 | 11,52 | 0,03 | 37,95 | 0 | 3,45 | 62,97 | 46,37 | 21,54 | 0,85 |
| **Обед** | 98 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 109,76 | 1,89 | 4,97 | 14,28 | 0,05 | 18 | 0,23 | 2,36 | 23,5 | 50,1 | 20,75 | 0,65 |
|  | 268 | Шницель рубленный с соусом | 100(50/50) | 136,61 | 8,26 | 7,15 | 10,76 | 0,05 | 1,52 | 0,02 | 1,53 | 30,06 | 93,11 | 15,29 | 1,35 |
|  | 312 | Пюре картофельное | 230 | 253,42 | 4,78 | 12,51 | 30,23 | 0,21 | 7,98 | 0,26 | 0,33 | 57,94 | 126,86 | 45,55 | 1,52 |
|  | 348 | Компот из чернослива | 200 | 92,81 | 0,34 | 0 | 23,65 | 0 | 0,45 | 0 | 0,27 | 11,89 | 12,33 | 15,16 | 0,45 |
|  |  | Хлеб Дарницкий | 40 | 98 | 3,12 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  | **Итого** | **920** | **815,68** | **20,79** | **32,48** | **90,44** | **0,34** | **65,9** | **0,51** | **7,94** | **186,36** | **328,77** | **118,29** | **4,82** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Заказчик: Исполнитель:**

Директор Директор

Н.С. Зарипов М.Н. Федотова

М.П. М.П.