Утверждаю МАОУ Линдовская СШ

ИП Носова В.М. Туманина М.П.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

2024– 2025

Возрастная категория: от 7 лет и до 11 лет.

Сезон: осенне-зимний

День: первый

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мп) | | | | Минеральные вещества (мп) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 174 | Каша рисовая молочная с маслом | 1/210 | 5,92 | 3,6 | 52,8 | 268 |  | 0,96 |  |  | 128,57 |  | 36,46 | 0,61 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 1/65 | 7,54 | 10,79 | 19,28 | 204,1 |  | 0,14 |  |  | 180,96 |  | 12,28 | 0,64 |
| 376 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 |  | 0,03 |  |  | 11,1 |  | 1,4 | 0,28 |
|  | Йогурт | 1/100 | 5,0 | 1,5 | 8,5 | 70,0 |  | 0,6 |  |  | 124,0 |  | 15,0 | 0,1 |
|  | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,93 | 2,4 | 29,6 | 154,67 |  | 0,2 |  |  | 3,67 |  | 7,34 | 0,6 |
|  | Хлеб ржаной | 1/20 | 0,98 | 0,2 | 9,2 | 44 |  |  |  |  | 3,6 |  | 4 | 0,58 |
|  | Итого |  | 23,44 | 18,51 | 134,38 | 800,77 |  | 1,93 |  |  | 451,9 |  | 76,48 | 2,81 |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 88 | Щи из св кап мясо смет | 1/275/10 | 7,46 | 14,72 | 8,78 | 203,25 |  | 15,78 |  |  | 60,55 |  | 31,13 | 1,7 |
| 290 | Цыпленок туш в том смет соус | 1/150 | 22,18 | 22,52 | 7,02 | 320,0 |  | 1,32 |  |  | 59,68 |  | 31,2 | 1,32 |
| 203 | Макароны с маслом | 1/210 | 7,64 | 8,1 | 42,64 | 274,0 |  |  |  |  | 17,0 |  | 11,4 | 1,4 |
| 242 | Компот из вишни | 1/200 | 0,32 | 0,08 | 28,2 | 116,60 |  | 2,7 |  |  | 22,16 |  | 11,86 | 0,27 |
|  | Фрукт | 1/150 | 1,35 | 0,3 | 12,9 | 60 |  | 90 |  |  | 51 |  | 19,5 | 0,45 |
|  | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,47 | 0,3 | 13,8 | 66 |  |  |  |  | 5,4 |  | 6 | 0,87 |
|  | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,93 | 2,4 | 29,6 | 154,67 |  | 0,2 |  |  | 3,67 |  | 7,34 | 0,6 |
|  | Итого |  | 44,35 | 48,42 | 142,94 | 1194,52 |  | 110 |  |  | 219,46 |  | 106,57 | 6,61 |

День: второй

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мп) | | | | Минеральные вещества (мп) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 278 | Тефтели мясные с соусом | 1/110 | 13,7 | 15,61 | 12,85 | 248 |  | 1,48 |  |  | 45,38 |  | 29,02 | 5,15 |
| 304 | Рис отварной | 1/210 | 4,868 | 7,166 | 48,912 | 279,6 |  |  |  |  | 1,82 |  | 21,78 | 0,702 |
| 382 | Какао на молоке | 1/200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 |  | 1,59 |  |  | 152,22 |  | 21,34 | 0,48 |
|  | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,93 | 2,4 | 29,6 | 154,67 |  | 0,2 |  |  | 3,67 |  | 7,34 | 0,6 |
|  | Хлеб ржаной | 1/20 | 0,98 | 0,2 | 9,2 | 44 |  |  |  |  | 3,6 |  | 4 | 0,58 |
|  | Фрукт яблоко св | 1/150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 |  | 43,35 |  |  | 24 |  | 13,5 | 3,3 |
| 71 | Помидора св | 1/100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22,0 |  | 17,5 |  |  | 14,0 |  | 20,0 | 0,9 |
|  | Итого: |  | 29,258 | 29,716 | 136,642 | 937,37 |  | 64,12 |  |  | 244,69 |  | 116,98 | 11,712 |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 102 | Суп картоф гороховый с мясом | 1/275 | 11,358 | 11,715 | 16,66 | 219,19 |  | 6,42 |  |  | 56,68 |  | 40,65 | 2,525 |
| 260 | Гуляш из свин | 1/100 | 10,64 | 28,19 | 2,89 | 309,0 |  | 0,92 |  |  | 20,0 |  | 22,39 | 2,21 |
| 171 | Греча отварная | 1/200 | 11,8 | 12,73 | 53,15 | 373,3 |  |  |  |  | 35,17 |  | 187,36 | 6,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок | 1/200 | 0,6 |  | 12,1 | 50,9 |  | 2,7 |  |  | 9,3 |  | 5,3 | 0,4 |
|  | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,47 | 0,3 | 13,8 | 66 |  |  |  |  | 5,4 |  | 6 | 0,87 |
|  | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,93 | 2,4 | 29,6 | 154,67 |  | 0,2 |  |  | 3,67 |  | 7,34 | 0,6 |
|  | Итого: |  | 39,798 | 55,335 | 128,2 | 1173,06 |  | 10,24 |  |  | 130,22 |  | 269,04 | 12,905 |

День: третий

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мп) | | | | Минеральные вещества (мп) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 210 | Омлет натур с маслом | 1/210 | 21,56 | 38,4 | 4,08 | 448,0 |  | 0,4 |  |  | 159,44 |  | 24,96 | 4,08 |
| 288 | Филе куриное отварное | 1/50 | 11,47 | 12,91 | 0,24 | 164,0 |  | 1,18 |  |  | 28 |  | 10,14 | 0,95 |
| 379 | Кофейный напиток | 1/200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 |  | 1,3 |  |  | 125,78 |  | 14,0 | 0,13 |
|  | Хлеб рж | 1/20 | 0,98 | 0,2 | 9,2 | 44 |  |  |  |  | 3,6 |  | 4 | 0,58 |
|  | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,93 | 2,4 | 29,6 | 154,67 |  | 0,2 |  |  | 3,67 |  | 7,34 | 0,6 |
|  | Итого: |  | 41,11 | 56,59 | 59,07 | 911,27 |  | 3,08 |  |  | 320,49 |  | 60,44 | 6,34 |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 111 | Суп вермиш с цыпл зелень | 1/275/0,15 | 8,255 | 9,24 | 13,12 | 199 |  | 1,54 |  |  | 41,3 |  | 20,3 | 1,2 |
| 225 | Оладьи из творога сгущ мол | 1/240 | 29,32 | 29,68 | 80,24 | 704 |  | 1,32 |  |  | 454,92 |  | 59,48 | 1,44 |
| 342 | Компот из св яблок | 1/200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 |  | 0,9 |  |  | 14,18 |  | 5,14 | 0,95 |
|  | Фрукт св | 1/150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 |  | 43,35 |  |  | 24 |  | 13,5 | 3,3 |
|  | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,47 | 0,3 | 13,8 | 66 |  |  |  |  | 5,4 |  | 6 | 0,87 |
|  | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,93 | 2,4 | 29,6 | 154,67 |  | 0,2 |  |  | 3,67 |  | 7,34 | 0,6 |
|  | Итого: |  | 43,735 | 42,38 | 179,34 | 1248,77 |  | 47,31 |  |  | 543,47 |  | 105,154 | 8,36 |

День: четвертый

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мп) | | | | Минеральные вещества (мп) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 223 | Запеканка творожная со сгущ молоком | 1/240 | 40,92 | 30,96 | 78,4 | 756,0 |  | 1,32 |  |  | 547,64 |  | 74,36 | 1,8 |
| 376 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 |  | 0,03 |  |  | 11,1 |  | 1,4 | 0,28 |
|  | Хлеб ржаной | 1/20 | 0,98 | 0,2 | 9,2 | 44 |  |  |  |  | 3,6 |  | 4 | 0,58 |
|  | Хлеб пшеничный | 1/75 | 3,93 | 2,4 | 29,6 | 154,67 |  | 0,2 |  |  | 3,67 |  | 7,34 | 0,6 |
|  | Итого: |  | 45,9 | 33,58 | 132,2 | 1014,67 |  | 1,55 |  |  | 566,01 |  | 87,1 | 3,26 |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 96 | Рассольник Ленинградский с цыпл смет | 1/275/10 | 7,887 | 11,545 | 12,1 | 189,25 |  | 39,61 |  |  | 43,15 |  | 29,25 | 30,65 |
| 229 | Рыба тушеная с овощами | 1/100 | 9,75 | 4,95 | 3,8 | 105,0 |  | 3,73 |  |  | 39,07 |  | 48,53 | 0,85 |
| 145 | Картофель тушеный с луком | 1/200 | 5,52 | 19,02 | 42,3 | 260,0 |  | 29 |  |  | 30,9 |  | 53,72 | 2 |
| 643 | Кисель плодово-ягодный | 1/200 |  |  | 29,0 | 116,0 |  | 1,3 |  |  | 35,3 |  | 0,2 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,47 | 0,3 | 13,8 | 66 |  |  |  |  | 5,4 |  | 6 | 0,87 |
|  | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,93 | 2,4 | 29,6 | 154,67 |  | 0,2 |  |  | 3,67 |  | 7,34 | 0,6 |
|  | Йогурт | 1/100 | 5,0 | 1,5 | 8,5 | 70,0 |  | 0,6 |  |  | 124,0 |  | 15,0 | 0,1 |
|  | Итого |  | 33,557 | 39,715 | 139,1 | 960,92 |  | 74,44 |  |  | 281,49 |  | 160,04 | 35,17 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

День: пятый

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мп) | | | | Минеральные вещества (мп) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 175 | Каша вязкая молочная из риса и пшена | 1/210 | 6,08 | 11,18 | 33,48 | 260,0 |  | 0,96 |  |  | 133,38 |  | 37,22 | 0,81 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 1/65 | 7,54 | 10,79 | 19,28 | 204,1 |  | 0,14 |  |  | 180,96 |  | 12,28 | 0,64 |
| 343 | Компот из смеси св. плодов | 1/200 | 0,43 | 0,21 | 43,55 | 143,4 |  | 3,97 |  |  | 20,84 |  | 9,73 | 1,1 |
|  | Йогурт | 1/100 | 5,0 | 1,5 | 8,5 | 70,0 |  | 0,6 |  |  | 124 |  | 15 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | 1/20 | 0,98 | 0,2 | 9,2 | 44 |  |  |  |  | 3,6 |  | 4 | 0,58 |
|  | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,93 | 2,4 | 29,6 | 154,67 |  | 0,2 |  |  | 3,67 |  | 7,34 | 0,6 |
|  | Итого: |  | 23,96 | 26,28 | 143,61 | 876,17 |  | 5,87 |  |  | 466,45 |  | 85,57 | 3,83 |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 104 | Суп картоф с фрикадельками | 1/285/015 | 7,29 | 5,70 | 6,99 | 148,5 |  | 12,34 |  |  | 31,9 |  | 40,01 | 1,61 |
| 268 | Котлета мясн | 1/110 | 13,56 | 35,08 | 74,12 | 430 |  | 4,64 |  |  | 41,82 |  | 60,24 | 2,22 |
| 321 | Капуста тушеная | 1/200 | 4,13 | 6,47 | 18,85 | 150,2 |  | 34,32 |  |  | 110,9 |  | 41,3 | 1,62 |
| 700 | Напиток клюквенный | 1/200 | 0,2 |  | 21,3 | 87,0 |  | 5,1 |  |  | 3,4 |  | 1,8 | 0,3 |
|  | Фрукт | 1/150 | 1,35 | 0,3 | 12,5 | 60 |  | 90 |  |  | 51 |  | 19,5 | 0,45 |
|  | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,47 | 0,3 | 13,8 | 66 |  |  |  |  | 5,4 |  | 6 | 0,87 |
|  | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,93 | 2,4 | 29,6 | 154,67 |  | 0,2 |  |  | 3,67 |  | 7,34 | 0,6 |
|  | Итого |  | 31,93 | 50,25 | 177,16 | 1096,37 |  | 146,6 |  |  | 248,09 |  | 176,19 | 7,67 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

День: шестой

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мп) | | | | Минеральные вещества (мп) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 294 | Котлета рубленная из птицы | 1/110 | 15,9 | 56,76 | 16,58 | 354,0 |  | 0,88 |  |  | 59,48 |  | 11,0 | 1,74 |
| 71 | Помидора св | 1/100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22,0 |  | 17,5 |  |  | 14,0 |  | 20,0 | 0,9 |
| 204 | Вермишель отварная с сыром | 1/220 | 16,92 | 19,8 | 42,64 | 418,0 |  | 0,28 |  |  | 369 |  | 25,4 | 1,54 |
|  | Сок | 1/200 | 0,6 |  | 12,1 | 50,7 |  | 2,7 |  |  | 9,3 |  | 5,3 | 0,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,93 | 2,4 | 29,6 | 154,67 |  | 0,2 |  |  | 3,67 |  | 7,34 | 0,6 |
|  | Хлеб ржаной | 1/20 | 0,98 | 0,2 | 9,2 | 44 |  |  |  |  | 3,6 |  | 4 | 0,58 |
|  | Итого: |  | 39,43 | 79,36 | 113,92 | 1043,37 |  | 21,56 |  |  | 459,05 |  | 73,04 | 5,76 |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 120 | Суп молочный с макаронным изд | 1/250 | 5,47 | 4,745 | 17,955 | 150,0 |  | 0,825 |  |  | 163,0 |  | 26,675 | 0,65 |
| 234 | Котлеты из рыбы | 1/110 | 13,0 | 15,46 | 15,98 | 256 |  | 0,66 |  |  | 74,28 |  | 41,5 | 1,48 |
| 312 | Картофельное пюре | 1/200 | 4,086 | 6,402 | 27,252 | 183 |  | 24,21 |  |  | 49,3 |  | 37,0 | 1,346 |
| 643 | Кисель плодово-ягодный | 1/200 |  |  | 29,0 | 116,0 |  | 1,3 |  |  | 35,3 |  | 0,2 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,47 | 0,3 | 13,8 | 66 |  |  |  |  | 5,4 |  | 6 | 0,87 |
|  | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,93 | 2,4 | 29,6 | 154,67 |  | 0,2 |  |  | 3,67 |  | 7,34 | 0,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 27,956 | 29,307 | 133,587 | 1025,67 |  | 27,195 |  |  | 330,95 |  | 187,755 | 5,046 |

День: седьмой

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | | Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | | Витамины (мп) | | | | | | | | | Минеральные вещества (мп) | | | | | | | |
| Б | | Ж | У | | В1 | | | С | | А | | Е | | Са | | Р | | Мg | | Fe | |
| 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | 6 | | 7 | | 8 | | | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | | 15 | |
|  | | ЗАВТРАК | |  | |  | |  |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 173 | Каша жидкая молочная из пшена | | 1/210 | | 7,51 | | 11,72 | | | 37,05 | | 285 | |  | 1,17 | |  | |  | | 138,1 | |  | | 47,6 | | 1,23 | |
| 4 | Бутерброд с отварным мясом | | 1/50 | | 6,2 | | 5,48 | | | 14,6 | | 133 | |  |  | |  | |  | | 10,4 | |  | | 8,6 | | 0,69 | |
| 382 | Какао на молоке | | 1/200 | | 4,08 | | 3,54 | | | 17,58 | | 118,6 | |  | 1,59 | |  | |  | | 152,22 | |  | | 21,34 | | 0,48 | |
|  | Хлеб пшеничный | | 1/50 | | 3,93 | | 2,4 | | | 29,6 | | 154,67 | |  | 0,2 | |  | |  | | 3,67 | |  | | 7,34 | | 0,6 | |
|  | Хлеб ржаной | | 1/20 | | 0,98 | | 0,2 | | | 9,2 | | 44 | |  |  | |  | |  | | 3,6 | |  | | 4 | | 0,58 | |
|  | яблоко | | 1/150 | | 0,6 | | 0,6 | | | 14,7 | | 70,5 | |  | 43,35 | |  | |  | | 24 | |  | | 13,5 | | 3,3 | |
|  | Итого | |  | | 23,3 | | 23,94 | | | 122,73 | | 805,77 | |  | 46,31 | |  | |  | | 331,99 | |  | | 223,88 | | 6,88 | |
|  | ОБЕД | |  | |  | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 112 | Суп с макаронными изд и карт цып зелень | | 1/275/10 | | 8,44 | | 9,24 | | | 15,81 | | 191,0 | |  | 6,67 | |  | |  | | 43,5 | |  | | 72,37 | | 6,67 | |
| 268 | Котлета мясн | | 1/110 | | 13,56 | | 35,08 | | | 74,12 | | 430,0 | |  | 4,64 | |  | |  | | 41,82 | |  | | 60,24 | | 2,22 | |
| 304 | Рис отварной | | 1/210 | | 4,868 | | 7,166 | | | 48,912 | | 279,6 | |  |  | |  | |  | | 1,82 | |  | | 21,78 | | 0,702 | |
| 342 | Компот из св яблок | | 1/200 | | 0,16 | | 0,16 | | | 27,88 | | 114,6 | |  | 0,9 | |  | |  | | 14,18 | |  | | 5,14 | | 0,95 | |
| 71 | Огурец свежий | | 1/100 | | 0,7 | | 0,1 | | | 1,9 | | 4,9 | |  | 4,9 | |  | |  | | 17,0 | |  | | 14,0 | | 0,5 | |
|  | Хлеб ржаной | | 1/30 | | 1,47 | | 0,3 | | | 13,8 | | 66 | |  |  | |  | |  | | 5,4 | |  | | 6 | | 0,87 | |
|  | Хлеб пшеничный | | 1/50 | | 3,93 | | 2,4 | | | 29,6 | | 154,67 | |  | 0,2 | |  | |  | | 3,67 | |  | | 7,34 | | 0,6 | |
|  |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Итого | |  | | 33,128 | | 54,446 | | | 212,022 | | 1240,77 | |  | 17,31 | |  | |  | | 144,7 | |  | | 172,87 | | 12,512 | |

День: восьмой

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мп) | | | | Минеральные вещества (мп) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |  | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 290 | Цыпленок тушеный в томат смет | 1/150 | 22,18 | 22,52 | 7,02 | 203,25 |  | 1,32 |  |  | 59,68 |  | 31,2 | 2,08 |
| 171 | Греча отварная | 1/210 | 11,8 | 12,73 | 53,15 | 373,3 |  |  |  |  | 35,17 |  | 187,36 | 6,3 |
| 377 | Чай с лимоном | 1/207 | 0,13 | 0,2 | 15,02 | 62 |  | 2,83 |  |  | 14,2 |  | 2,4 | 0,36 |
|  | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,93 | 2,4 | 29,6 | 154,67 |  | 0,2 |  |  | 3,67 |  | 7,34 | 0,6 |
|  | Хлеб ржаной | 1/20 | 0,98 | 0,2 | 9,2 | 44 |  |  |  |  | 3,6 |  | 4 | 0,58 |
|  | Йогурт | 1/100 | 5,0 | 1,5 | 8,5 | 70,0 |  | 0,6 |  |  | 124,0 |  | 15,0 | 0,1 |
|  | Итого |  | 44,02 | 39,55 | 122,49 | 907,22 |  | 4,95 |  |  | 240,32 |  | 247,3 | 9,42 |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 99 | Суп овощной мяс.,зел.гор,.смет,.зел. | 1/275/10 | 5,98 | 7,8 | 9,698 | 146,19 |  | 10,378 |  |  | 42,1 |  | 25,57 | 1,355 |
| 285 | Макаронник с мясом | 1/210 | 35,58 | 49,64 | 3,24 | 550,0 |  |  |  |  | 40,98 |  | 55,86 | 4,88 |
| 71 | Помидора св | 1/100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22 |  | 17,5 |  |  | 14,0 |  | 20,0 | 0,9 |
| 631 | Компот из св плодов | 1/200 | 0 | 0 | 13,5 | 102,6 |  |  |  |  | 0,3 |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,47 | 0,3 | 13,8 | 66 |  |  |  |  | 5,4 |  | 6 | 0,87 |
|  | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,93 | 2,4 | 29,6 | 154,67 |  | 0,2 |  |  | 3,67 |  | 7,34 | 0,6 |
|  | Итого |  | 48,06 | 60,34 | 73,638 | 1041,463 |  | 28,078 |  |  | 106,45 |  | 108,164 | 8,605 |

День: девятый

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | | Витамины (мп) | | | | | | | | Минеральные вещества (мп) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | | В1 | | С | | А | | Е | | Са | | Р | | Мg | | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | | 15 | |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 294 | Котлета рубленная из птицы | 1/110 | 15,9 | 56,6 | | 16,58 | | 354,0 | |  | | 0,88 | |  | |  | | 59,48 | |  | | 11,0 | | 1,74 | |
| 311 | Картофель в молоке | 1/200 | 4,68 | 4,97 | | 26,32 | | 168,8 | |  | | 21,55 | |  | |  | | 79,6 | |  | | 37,22 | | 1,24 | |
|  | Сок | 1/200 | 0,6 |  | | 12,1 | | 50,7 | |  | | 2,7 | |  | |  | | 9,3 | |  | | 5,3 | | 0,4 | |
|  | Фрукт апельсин св | 1/150 | 1,35 | 0,3 | | 12,5 | | 60 | |  | | 90 | |  | |  | | 51 | |  | | 19,5 | | 0,45 | |
|  | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,93 | 2,4 | | 29,6 | | 154,67 | |  | | 0,2 | |  | |  | | 3,67 | |  | | 7,34 | | 0,6 | |
|  | Хлеб ржаной | 1/20 | 0,98 | 0,2 | | 9,2 | | 44 | |  | |  | |  | |  | | 3,6 | |  | | 4 | | 0,58 | |
|  | Итого |  | 27,44 | 64,47 | | 93,8 | | 832,17 | |  | | 115,33 | |  | |  | | 206,65 | |  | | 84,36 | | 5,01 | |
|  | ОБЕД |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 102 | Суп картоф горох с мясом | 1/275/ | 9,05 | 11,38 | | 17,09 | | 219,19 | |  | | 5,84 | |  | |  | | 49,74 | |  | | 41,21 | | 2,45 | |
| 265 | Плов с мясом | 1/200 | 18,93 | 42,25 | | 38,83 | | 612 | |  | | 1,9 | |  | |  | | 18,03 | |  | | 87,40 | | 2,71 | |
| 386 | Йогурт | 1/100 | 5,0 | 1,5 | | 8,5 | | 70,0 | |  | | 0,6 | |  | |  | | 124 | |  | | 15,0 | | 0,1 | |
| 376 | Чай | 1/200 | 0,07 | 0,02 | | 15,2 | | 60,0 | |  | | 0,03 | |  | |  | | 11,1 | |  | | 1,4 | | 0,28 | |
|  | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,47 | 0,3 | | 13,8 | | 66 | |  | |  | |  | |  | | 5,4 | |  | | 6 | | 0,87 | |
|  | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,93 | 2,4 | | 29,6 | | 154,67 | |  | | 0,2 | |  | |  | | 3,67 | |  | | 7,34 | | 0,6 | |
|  | Итого |  | 38,45 | 57,85 | | 123,02 | | 1181,86 | |  | | 8,57 | |  | |  | | 211,94 | |  | | 158,35 | | 7,01 | |

День: десятый

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мп) | | | | Минеральные вещества (мп) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 336 | Капуста тушеная с мясом | 1/200 | 19,7 | 15,0 | 13,65 | 269,0 |  | 4,72 |  |  | 38,45 |  |  | 1,9 |
| 343 | Компот из св плодов | 1/200 | 0,34 | 0,17 | 34,84 | 143,4 |  | 3,17 |  |  | 16,67 |  | 7,78 | 0,88 |
|  | фрукт | 1/150 | 1,35 | 0,3 | 12,5 | 60 |  | 90 |  |  | 51 |  | 19,5 | 0,45 |
|  | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,93 | 2,4 | 29,6 | 154,67 |  | 0,2 |  |  | 3,67 |  | 7,34 | 0,6 |
|  | Хлеб ржаной | 1/20 | 0,98 | 0,2 | 9,2 | 44 |  |  |  |  | 3,6 |  | 4 | 0,58 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 26,3 | 18,07 | 99,79 | 671,07 |  | 98,09 |  |  | 116,39 |  | 38,62 | 4,41 |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 82 | Борщ из св капусты кур сметана зелень | 1/275/10/,15 | 7,67 | 11,38 | 11,05 | 185,75 |  | 11,27 |  |  | 63,73 |  | 31,2 | 1,7 |
| 284 | Картофельная запеканка с мясом | 1/210 | 22,19 | 27,85 | 26,4 | 433,3 |  | 6,37 |  |  | 56,6 |  | 141,53 | 5,11 |
| 342 | Компот из вишни | 1/200 | 0,32 | 0,08 | 28,0 | 116,0 |  | 2,7 |  |  | 22,16 |  | 11,86 | 0,27 |
|  | Фрукт св | 1/150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 |  | 43,35 |  |  | 24 |  | 13,5 | 3,3 |
|  | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,47 | 0,3 | 13,8 | 66 |  |  |  |  | 5,4 |  | 6 | 0,87 |
|  | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,93 | 2,4 | 29,6 | 154,67 |  | 0,2 |  |  | 3,67 |  | 7,34 | 0,6 |
|  | Итого |  | 36,18 | 42,61 | 123,55 | 1026,22 |  | 63,89 |  |  | 175,56 |  | 211,43 | 11,85 |

День: одиннадцатый

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мп) | | | | Минеральные вещества (мп) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 234 | Котлеты из рыбы | 1/110 | 13,0 | 15,46 | 15,98 | 256,0 |  | 0,66 |  |  | 74,28 |  | 41,5 | 1,48 |
| 203 | Макароны с маслом | 1/210 | 7,64 | 8,1 | 42,64 | 274,0 |  |  |  |  | 17,0 |  | 11,4 | 1,4 |
| 382 | Какао на молоке | 1/200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 |  | 1,59 |  |  | 152,22 |  | 21,34 | 0,48 |
|  | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,93 | 2,4 | 29,6 | 154,67 |  | 0,2 |  |  | 3,67 |  | 7,34 | 0,6 |
|  | Хлеб ржаной | 1/20 | 0,98 | 0,2 | 9,2 | 44 |  |  |  |  | 3,6 |  | 4 | 0,58 |
| 71 | Помидора св | 1/100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 17,50 |  | 22 |  |  | 14,0 |  | 20,0 | 0,9 |
|  | Итого |  | 30,73 | 29,9 | 118,8 | 864,77 |  | 24,45 |  |  | 264,77 |  | 105,58 | 5,44 |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 96 | Рассольник Ленинградский с цыпл смет | 1/275/10 | 7,887 | 11,545 | 12,1 | 189,25 |  | 39,61 |  |  | 43,15 |  | 29,25 | 30,65 |
| 188 | Запеканка рисовая с творог. сг.мол | 1/240 | 11,06 | 15,92 | 57,10 | 472 |  | 0,48 |  |  | 199,84 |  | 50,62 | 1,22 |
|  | Свежий фрукт | 1/150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 |  | 43,35 |  |  | 24 |  | 13,5 | 3,3 |
|  | Сок | 1/200 | 0,6 |  | 12,1 | 50,7 |  | 2,7 |  |  | 9,3 |  | 5,3 | 0,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,93 | 2,4 | 29,6 | 154,67 |  | 0,2 |  |  | 3,67 |  | 7,34 | 0,6 |
|  | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,47 | 0,3 | 13,8 | 66 |  |  |  |  | 5,4 |  | 6 | 0,87 |
|  | Итого |  | 25,547 | 30,765 | 139,4 | 1003,12 |  | 86,34 |  |  | 285,36 |  | 112,01 | 37,04 |

День: двенадцатый

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мп) | | | | Минеральные вещества (мп) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 260 | Гуляш из свин | 1/100 | 10,64 | 28,19 | 2,89 | 309,0 |  | 0,92 |  |  | 20,0 |  | 22,39 | 2,21 |
| 171 | Греча отварная | 1/210 | 11,8 | 12,73 | 53,15 | 373,3 |  |  |  |  | 35,17 |  | 187,36 | 6,3 |
| 386 | Ряженка | 1/200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 |  | 1,4 |  |  | 240,0 |  | 28,0 | 180,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,93 | 2,4 | 29,6 | 154,67 |  | 0,2 |  |  | 3,67 |  | 7,34 | 0,6 |
|  | Хлеб ржаной | 1/20 | 0,98 | 0,2 | 9,2 | 44 |  |  |  |  | 3,6 |  | 4 | 0,58 |
|  | Итого |  | 33,15 | 48,52 | 112,84 | 980,97 |  | 2,52 |  |  | 302,44 |  | 249,09 | 189,69 |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 133 | Суп картоф с рыбными консервами | 1/275 | 3,9 | 4,8 | 17,9 | 130,0 |  | 20,4 |  |  | 19,7 |  | 28,8 | 1,5 |
| 290 | Цыпленок тушеный в томат смет | 1/150 | 22,18 | 22,52 | 7,02 | 320,0 |  | 1,32 |  |  | 59,68 |  | 31,2 | 2,08 |
| 342 | Компот из св яблок | 1/200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 |  | 0,9 |  |  | 14,18 |  | 5,14 | 0,95 |
| 321 | Капуста тушеная | 1/200 | 4,13 | 6,47 | 18,85 | 150,2 |  | 34,32 |  |  | 110,9 |  | 41,3 | 1,62 |
|  | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,93 | 2,4 | 29,6 | 154,67 |  | 0,2 |  |  | 3,67 |  | 7,34 | 0,6 |
|  | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,47 | 0,3 | 13,8 | 66 |  |  |  |  | 5,4 |  | 6 | 0,87 |
|  | Итого |  | 35,77 | 36,65 | 115,05 | 935,47 |  | 57,14 |  |  | 213,53 |  | 119,78 | 7,62 |

Утверждаю МАОУ Линдовская СШ

ИП Носова В.М. Туманина М.П.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

2024– 2025

Возрастная категория: от 12 лет и старше.

Сезон: осенне-зимний

День: первый

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мп) | | | | Минеральные вещества (мп) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 174 | Каша рисовая молочная с маслом | 1/210 | 5,92 | 3,6 | 52,8 | 268 |  | 0,96 |  |  | 128,57 |  | 36,46 | 0,61 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 1/65 | 7,54 | 10,79 | 19,28 | 204,1 |  | 0,14 |  |  | 180,96 |  | 12,28 | 0,64 |
| 376 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 |  | 0,03 |  |  | 11,1 |  | 1,4 | 0,28 |
|  | Йогурт | 1/100 | 5,0 | 1,5 | 8,5 | 70,0 |  | 0,6 |  |  | 124,0 |  | 15,0 | 0,1 |
|  | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,93 | 2,4 | 29,6 | 154,67 |  | 0,2 |  |  | 3,67 |  | 7,34 | 0,6 |
|  | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,47 | 0,3 | 13,8 | 66 |  |  |  |  | 5,4 |  | 6 | 0,87 |
|  | Итого |  | 23,93 | 18,61 | 138,98 | 822,77 |  | 824,7 |  |  | 453,7 |  | 78,48 | 3,1 |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 88 | Щи из св кап мясо смет | 1/275/10 | 7,46 | 14,72 | 8,78 | 203,25 |  | 15,78 |  |  | 60,55 |  | 31,13 | 1,7 |
| 290 | Цыпленок туш в том смет соус | 1/150 | 22,18 | 22,52 | 7,02 | 320,0 |  | 1,32 |  |  | 59,68 |  | 31,2 | 1,32 |
| 203 | Макароны с маслом | 1/210 | 7,64 | 8,1 | 42,64 | 274,0 |  |  |  |  | 17,0 |  | 11,4 | 1,4 |
| 242 | Компот из вишни | 1/200 | 0,32 | 0,08 | 28,2 | 116,60 |  | 2,7 |  |  | 22,16 |  | 11,86 | 0,27 |
|  | Фрукт | 1/150 | 1,35 | 0,3 | 12,9 | 60 |  | 90 |  |  | 51 |  | 19,5 | 0,45 |
|  | Хлеб ржаной | 1/40 | 1,96 | 0,4 | 18,4 | 88 |  |  |  |  | 7,2 |  | 8 | 1,16 |
|  | Хлеб пшеничный | 1/70 | 5,5 | 3,36 | 41,44 | 216,53 |  | 0,28 |  |  | 5,13 |  | 10,276 | 0,84 |
|  | Итого |  | 46,41 | 49,48 | 159,38 | 1278,38 |  | 110,08 |  |  | 222,72 |  | 123,366 | 7,14 |

День: второй

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мп) | | | | Минеральные вещества (мп) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 278 | Тефтели мясные с соусом | 1/110 | 13,7 | 15,61 | 12,85 | 248 |  | 1,48 |  |  | 45,38 |  | 29,02 | 5,15 |
| 304 | Рис отварной | 1/210 | 4,868 | 7,166 | 48,912 | 279,6 |  |  |  |  | 1,82 |  | 21,78 | 0,702 |
| 382 | Какао на молоке | 1/200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 |  | 1,59 |  |  | 152,22 |  | 21,34 | 0,48 |
|  | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,93 | 2,4 | 29,6 | 154,67 |  | 0,2 |  |  | 3,67 |  | 7,34 | 0,6 |
|  | Хлеб ржаной | 1/20 | 0,98 | 0,2 | 9,2 | 44 |  |  |  |  | 3,6 |  | 4 | 0,58 |
|  | Фрукт яблоко св | 1/150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 |  | 43,35 |  |  | 24 |  | 13,5 | 3,3 |
| 71 | Помидора св | 1/100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22,0 |  | 17,5 |  |  | 14,0 |  | 20,0 | 0,9 |
|  | Итого: |  | 29,258 | 29,716 | 136,642 | 937,37 |  | 64,12 |  |  | 231,69 |  | 116,98 | 11,712 |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 102 | Суп картоф гороховый с мясом | 1/275 | 11,358 | 11,715 | 16,66 | 219,19 |  | 6,42 |  |  | 56,68 |  | 40,65 | 2,525 |
| 260 | Гуляш из свин | 1/100 | 10,64 | 28,19 | 2,89 | 309,0 |  | 0,92 |  |  | 20,0 |  | 22,39 | 2,21 |
| 171 | Греча отварная | 1/200 | 11,8 | 12,73 | 53,15 | 373,3 |  |  |  |  | 35,17 |  | 187,36 | 6,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок | 1/200 | 0,6 |  | 12,1 | 50,9 |  | 2,7 |  |  | 9,3 |  | 5,3 | 0,4 |
|  | Хлеб ржаной | 1/40 | 1,96 | 0,4 | 18,4 | 88 |  |  |  |  | 7,2 |  | 8 | 1,16 |
|  | Хлеб пшеничный | 1/70 | 5,5 | 3,36 | 41,44 | 216,53 |  | 0,28 |  |  | 5,13 |  | 10,276 | 0,84 |
|  | Итого: |  | 41,858 | 56,395 | 144,64 | 1256,92 |  | 10,32 |  |  | 133,48 |  | 273,976 | 13,435 |

День: третий

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мп) | | | | Минеральные вещества (мп) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 210 | Омлет натур с маслом | 1/210 | 21,56 | 38,4 | 4,08 | 448,0 |  | 0,4 |  |  | 159,44 |  | 24,96 | 4,08 |
| 288 | Филе куриное отварное | 1/50 | 11,47 | 12,91 | 0,24 | 164,0 |  | 1,18 |  |  | 28 |  | 10,14 | 0,95 |
| 379 | Кофейный напиток | 1/200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 |  | 1,3 |  |  | 125,78 |  | 14,0 | 0,13 |
|  | Хлеб рж | 1/20 | 0,98 | 0,2 | 9,2 | 44 |  |  |  |  | 3,6 |  | 4 | 0,58 |
|  | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,93 | 2,4 | 29,6 | 154,67 |  | 0,2 |  |  | 3,67 |  | 7,34 | 0,6 |
|  | Итого: |  | 41,11 | 56,59 | 59,07 | 911,27 |  | 3,08 |  |  | 320,49 |  | 60,44 | 6,34 |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 111 | Суп вермиш с цыпл зелень | 1/275/0,15 | 8,255 | 9,24 | 13,12 | 199 |  | 1,54 |  |  | 41,3 |  | 20,3 | 1,2 |
| 225 | Оладьи из творога сгущ мол | 1/240 | 29,32 | 29,68 | 80,24 | 704 |  | 1,32 |  |  | 454,92 |  | 59,48 | 1,44 |
| 342 | Компот из св яблок | 1/200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 |  | 0,9 |  |  | 14,18 |  | 5,14 | 0,95 |
|  | Фрукт св | 1/150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 |  | 43,35 |  |  | 24 |  | 13,5 | 3,3 |
|  | Хлеб ржаной | 1/40 | 1,96 | 0,4 | 18,4 | 88 |  |  |  |  | 7,2 |  | 8 | 1,16 |
|  | Хлеб пшеничный | 1/70 | 5,5 | 3,36 | 41,44 | 216,53 |  | 0,28 |  |  | 5,13 |  | 10,276 | 0,84 |
|  | Итого: |  | 45,795 | 43,44 | 195,78 | 1392,63 |  | 47,39 |  |  | 546,73 |  | 116,696 | 8,89 |

День: четвертый

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мп) | | | | Минеральные вещества (мп) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 223 | Запеканка творожная со сгущ молоком | 1/240 | 40,92 | 30,96 | 78,4 | 756,0 |  | 1,32 |  |  | 547,64 |  | 74,36 | 1,8 |
| 376 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 |  | 0,03 |  |  | 11,1 |  | 1,4 | 0,28 |
|  | Хлеб ржаной | 1/20 | 0,98 | 0,2 | 9,2 | 44 |  |  |  |  | 3,6 |  | 4 | 0,58 |
|  | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,93 | 2,4 | 29,6 | 154,67 |  | 0,2 |  |  | 3,67 |  | 7,34 | 0,6 |
|  | Итого: |  | 45,9 | 33,58 | 132,2 | 1014,67 |  | 1,55 |  |  | 566,01 |  | 87,1 | 3,26 |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 96 | Рассольник Ленинградский с цыпл смет | 1/275/10 | 7,887 | 11,545 | 12,1 | 189,25 |  | 39,61 |  |  | 43,15 |  | 29,25 | 30,65 |
| 229 | Рыба тушеная с овощами | 1/100 | 9,75 | 4,95 | 3,8 | 105,0 |  | 3,73 |  |  | 39,07 |  | 48,53 | 0,85 |
| 145 | Картофель тушеный с луком | 1/200 | 5,52 | 19,02 | 42,3 | 260,0 |  | 29 |  |  | 30,9 |  | 53,72 | 2 |
| 643 | Кисель плодово-ягодный | 1/200 |  |  | 29,0 | 116,0 |  | 1,3 |  |  | 35,3 |  | 0,2 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | 1/40 | 1,96 | 0,4 | 18,4 | 88 |  |  |  |  | 7,2 |  | 8 | 1,16 |
|  | Хлеб пшеничный | 1/70 | 5,5 | 3,36 | 41,44 | 216,53 |  | 0,28 |  |  | 5,13 |  | 10,276 | 0,84 |
|  | Йогурт | 1/100 | 5,0 | 1,5 | 8,5 | 70,0 |  | 0,6 |  |  | 124,0 |  | 15,0 | 0,1 |
|  | Итого |  | 35,617 | 40,775 | 155,54 | 1044,78 |  | 74,52 |  |  | 284,75 |  | 164,976 | 35,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

День: пятый

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мп) | | | | Минеральные вещества (мп) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 175 | Каша вязкая молочная из риса и пшена | 1/210 | 6,08 | 11,18 | 33,48 | 260,0 |  | 0,96 |  |  | 133,38 |  | 37,22 | 0,81 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 1/65 | 7,54 | 10,79 | 19,28 | 204,1 |  | 0,14 |  |  | 180,96 |  | 12,28 | 0,64 |
| 343 | Компот из смеси св. плодов | 1/200 | 0,43 | 0,21 | 43,55 | 143,4 |  | 3,97 |  |  | 20,84 |  | 9,73 | 1,1 |
|  | Йогурт | 1/100 | 5,0 | 1,5 | 8,5 | 70,0 |  | 0,6 |  |  | 124 |  | 15 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | 1/20 | 0,98 | 0,2 | 9,2 | 44 |  |  |  |  | 3,6 |  | 4 | 0,58 |
|  | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,93 | 2,4 | 29,6 | 154,67 |  | 0,2 |  |  | 3,67 |  | 7,34 | 0,6 |
|  | Итого: |  | 23,96 | 26,28 | 143,61 | 876,17 |  | 5,87 |  |  | 466,45 |  | 85,57 | 3,83 |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 104 | Суп картоф с фрикадельками | 1/285/015 | 7,29 | 5,70 | 6,99 | 148,5 |  | 12,34 |  |  | 31,9 |  | 40,01 | 1,61 |
| 268 | Котлета мясн | 1/110 | 13,56 | 35,08 | 74,12 | 430 |  | 4,64 |  |  | 41,82 |  | 60,24 | 2,22 |
| 321 | Капуста тушеная | 1/200 | 4,13 | 6,47 | 18,85 | 150,2 |  | 34,32 |  |  | 110,9 |  | 41,3 | 1,62 |
| 700 | Напиток клюквенный | 1/200 | 0,2 |  | 21,3 | 87,0 |  | 5,1 |  |  | 3,4 |  | 1,8 | 0,3 |
|  | Фрукт | 1/150 | 1,35 | 0,3 | 12,5 | 60 |  | 90 |  |  | 51 |  | 19,5 | 0,45 |
|  | Хлеб ржаной | 1/40 | 1,96 | 0,4 | 18,4 | 88 |  |  |  |  | 7,2 |  | 8 | 1,16 |
|  | Хлеб пшеничный | 1/70 | 5,5 | 3,36 | 41,44 | 216,53 |  | 0,28 |  |  | 5,13 |  | 10,276 | 0,84 |
|  | Итого |  | 33,99 | 51,31 | 193,6 | 1180,23 |  | 146,68 |  |  | 251,35 |  | 181,126 | 8,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

День: шестой

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мп) | | | | Минеральные вещества (мп) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 294 | Котлета рубленная из птицы | 1/110 | 15,9 | 56,76 | 16,58 | 354,0 |  | 0,88 |  |  | 59,48 |  | 11,0 | 1,74 |
| 71 | Помидора св | 1/100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22,0 |  | 17,5 |  |  | 14,0 |  | 20,0 | 0,9 |
| 204 | Вермишель отварная с сыром | 1/220 | 16,92 | 19,8 | 42,64 | 418,0 |  | 0,28 |  |  | 369 |  | 25,4 | 1,54 |
|  | Сок | 1/200 | 0,6 |  | 12,1 | 50,7 |  | 2,7 |  |  | 9,3 |  | 5,3 | 0,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,93 | 2,4 | 29,6 | 154,67 |  | 0,2 |  |  | 3,67 |  | 7,34 | 0,6 |
|  | Хлеб ржаной | 1/20 | 0,98 | 0,2 | 9,2 | 44 |  |  |  |  | 3,6 |  | 4 | 0,58 |
|  | Итого: |  | 39,43 | 79,36 | 113,92 | 1043,37 |  | 21,56 |  |  | 459,05 |  | 73,04 | 5,76 |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 120 | Суп молочный с макаронным изд | 1/250 | 5,47 | 4,745 | 17,955 | 150,0 |  | 0,825 |  |  | 163,0 |  | 26,675 | 0,65 |
| 234 | Котлеты из рыбы | 1/110 | 13,0 | 15,46 | 15,98 | 256 |  | 0,66 |  |  | 74,28 |  | 41,5 | 1,48 |
| 312 | Картофельное пюре | 1/200 | 4,086 | 6,402 | 27,252 | 183 |  | 24,21 |  |  | 49,3 |  | 37,0 | 1,346 |
| 643 | Кисель плодово-ягодный | 1/200 |  |  | 29,0 | 116,0 |  | 1,3 |  |  | 35,3 |  | 0,2 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | 1/40 | 1,96 | 0,4 | 18,4 | 88 |  |  |  |  | 7,2 |  | 8 | 1,16 |
|  | Хлеб пшеничный | 1/70 | 5,5 | 3,36 | 41,44 | 216,53 |  | 0,28 |  |  | 5,13 |  | 10,276 | 0,84 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 30,016 | 30,367 | 150,027 | 1009,53 |  | 27,215 |  |  | 334,21 |  | 123,651 | 5,576 |

День: седьмой

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | | Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | | Витамины (мп) | | | | | | | | | Минеральные вещества (мп) | | | | | | | |
| Б | | Ж | У | | В1 | | | С | | А | | Е | | Са | | Р | | Мg | | Fe | |
| 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | 6 | | 7 | | 8 | | | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | | 15 | |
|  | | ЗАВТРАК | |  | |  | |  |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 173 | Каша жидкая молочная из пшена | | 1/210 | | 7,51 | | 11,72 | | | 37,05 | | 285 | |  | 1,17 | |  | |  | | 138,1 | |  | | 47,6 | | 1,23 | |
| 4 | Бутерброд с отварным мясом | | 1/50 | | 6,2 | | 5,48 | | | 14,6 | | 133 | |  |  | |  | |  | | 10,4 | |  | | 8,6 | | 0,69 | |
| 382 | Какао на молоке | | 1/200 | | 4,08 | | 3,54 | | | 17,58 | | 118,6 | |  | 1,59 | |  | |  | | 152,22 | |  | | 21,34 | | 0,48 | |
|  | Хлеб пшеничный | | 1/50 | | 3,93 | | 2,4 | | | 29,6 | | 154,67 | |  | 0,2 | |  | |  | | 3,67 | |  | | 7,34 | | 0,6 | |
|  | Хлеб ржаной | | 1/20 | | 0,98 | | 0,2 | | | 9,2 | | 44 | |  |  | |  | |  | | 3,6 | |  | | 4 | | 0,58 | |
|  | яблоко | | 1/150 | | 0,6 | | 0,6 | | | 14,7 | | 70,5 | |  | 43,35 | |  | |  | | 24 | |  | | 13,5 | | 3,3 | |
|  | Итого | |  | | 23,3 | | 23,94 | | | 122,73 | | 805,77 | |  | 46,31 | |  | |  | | 331,99 | |  | | 102,38 | | 6,88 | |
|  | ОБЕД | |  | |  | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 112 | Суп с макаронными изд и карт цып зелень | | 1/275/10 | | 8,44 | | 9,24 | | | 15,81 | | 191,0 | |  | 6,67 | |  | |  | | 43,5 | |  | | 72,37 | | 6,67 | |
| 268 | Котлета мясн | | 1/110 | | 13,56 | | 35,08 | | | 74,12 | | 430,0 | |  | 4,64 | |  | |  | | 41,82 | |  | | 60,24 | | 2,22 | |
| 304 | Рис отварной | | 1/210 | | 4,868 | | 7,166 | | | 48,912 | | 279,6 | |  |  | |  | |  | | 1,82 | |  | | 21,78 | | 0,702 | |
| 342 | Компот из св яблок | | 1/200 | | 0,16 | | 0,16 | | | 27,88 | | 114,6 | |  | 0,9 | |  | |  | | 14,18 | |  | | 5,14 | | 0,95 | |
| 71 | Огурец свежий | | 1/100 | | 0,7 | | 0,1 | | | 1,9 | | 4,9 | |  | 4,9 | |  | |  | | 17,0 | |  | | 14,0 | | 0,5 | |
|  | Хлеб ржаной | | 1/40 | | 1,96 | | 0,4 | | | 18,4 | | 88 | |  |  | |  | |  | | 7,2 | |  | | 8 | | 1,16 | |
|  | Хлеб пшеничный | | 1/70 | | 5,5 | | 3,36 | | | 41,44 | | 216,53 | |  | 0,28 | |  | |  | | 5,13 | |  | | 10,276 | | 0,84 | |
|  |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Итого | |  | | 35,188 | | 55,506 | | | 228,462 | | 1324,63 | |  | 17,39 | |  | |  | | 130,65 | |  | | 191,806 | | 13,042 | |

День: восьмой

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мп) | | | | Минеральные вещества (мп) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |  | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 290 | Цыпленок тушеный в томат смет | 1/150 | 22,18 | 22,52 | 7,02 | 203,25 |  | 1,32 |  |  | 59,68 |  | 31,2 | 2,08 |
| 171 | Греча отварная | 1/210 | 11,8 | 12,73 | 53,15 | 373,3 |  |  |  |  | 35,17 |  | 187,36 | 6,3 |
| 377 | Чай с лимоном | 1/207 | 0,13 | 0,2 | 15,02 | 62 |  | 2,83 |  |  | 14,2 |  | 2,4 | 0,36 |
|  | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,93 | 2,4 | 29,6 | 154,67 |  | 0,2 |  |  | 3,67 |  | 7,34 | 0,6 |
|  | Хлеб ржаной | 1/20 | 0,98 | 0,2 | 9,2 | 44 |  |  |  |  | 3,6 |  | 4 | 0,58 |
|  | Йогурт | 1/100 | 5,0 | 1,5 | 8,5 | 70,0 |  | 0,6 |  |  | 124,0 |  | 15,0 | 0,1 |
|  | Итого |  | 44,02 | 39,55 | 122,49 | 907,22 |  | 4,95 |  |  | 240,32 |  | 247,3 | 10,02 |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 99 | Суп овощной мяс.,зел.гор,.смет,.зел. | 1/275/10 | 5,98 | 7,8 | 9,698 | 146,19 |  | 10,378 |  |  | 42,1 |  | 25,57 | 1,355 |
| 285 | Макаронник с мясом | 1/210 | 35,58 | 49,64 | 3,24 | 550,0 |  |  |  |  | 40,98 |  | 55,86 | 4,88 |
| 71 | Помидора св | 1/100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22 |  | 17,5 |  |  | 14,0 |  | 20,0 | 0,9 |
| 631 | Компот из св плодов | 1/200 | 0 | 0 | 13,5 | 102,6 |  |  |  |  | 0,3 |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 1/40 | 1,96 | 0,4 | 18,4 | 88 |  |  |  |  | 7,2 |  | 8 | 1,16 |
|  | Хлеб пшеничный | 1/70 | 5,5 | 3,36 | 41,44 | 216,53 |  | 0,28 |  |  | 5,13 |  | 10,276 | 0,84 |
|  | Итого |  | 50,12 | 61,4 | 90,078 | 1125,32 |  | 28,158 |  |  | 109,71 |  | 119,706 | 9,135 |

День: девятый

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | | Витамины (мп) | | | | | | | | Минеральные вещества (мп) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | | В1 | | С | | А | | Е | | Са | | Р | | Мg | | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | | 15 | |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 294 | Котлета рубленная из птицы | 1/110 | 15,9 | 56,6 | | 16,58 | | 354,0 | |  | | 0,88 | |  | |  | | 59,48 | |  | | 11,0 | | 1,74 | |
| 311 | Картофель в молоке | 1/200 | 4,68 | 4,97 | | 26,32 | | 168,8 | |  | | 21,55 | |  | |  | | 79,6 | |  | | 37,22 | | 1,24 | |
|  | Сок | 1/200 | 0,6 |  | | 12,1 | | 50,7 | |  | | 2,7 | |  | |  | | 9,3 | |  | | 5,3 | | 0,4 | |
|  | Фрукт апельсин св | 1/150 | 1,35 | 0,3 | | 12,5 | | 60 | |  | | 90 | |  | |  | | 51 | |  | | 19,5 | | 0,45 | |
|  | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,93 | 2,4 | | 29,6 | | 154,67 | |  | | 0,2 | |  | |  | | 3,67 | |  | | 7,34 | | 0,6 | |
|  | Хлеб ржаной | 1/20 | 0,98 | 0,2 | | 9,2 | | 44 | |  | |  | |  | |  | | 3,6 | |  | | 4 | | 0,58 | |
|  | Итого |  | 27,44 | 64,47 | | 106,3 | | 832,17 | |  | | 115,33 | |  | |  | | 206,65 | |  | | 84,36 | | 5,01 | |
|  | ОБЕД |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 102 | Суп картоф горох с мясом | 1/275/ | 9,05 | 11,38 | | 17,09 | | 219,19 | |  | | 5,84 | |  | |  | | 49,74 | |  | | 41,21 | | 2,45 | |
| 265 | Плов с мясом | 1/200 | 18,93 | 42,25 | | 38,83 | | 612 | |  | | 1,9 | |  | |  | | 18,03 | |  | | 87,40 | | 2,71 | |
| 386 | Йогурт | 1/100 | 5,0 | 1,5 | | 8,5 | | 70,0 | |  | | 0,6 | |  | |  | | 124 | |  | | 15,0 | | 0,1 | |
| 376 | Чай | 1/200 | 0,07 | 0,02 | | 15,2 | | 60,0 | |  | | 0,03 | |  | |  | | 11,1 | |  | | 1,4 | | 0,28 | |
|  | Хлеб ржаной | 1/40 | 1,96 | 0,4 | | 18,4 | | 88 | |  | |  | |  | |  | | 7,2 | |  | | 8 | | 1,16 | |
|  | Хлеб пшеничный | 1/70 | 5,5 | 3,36 | | 41,44 | | 216,53 | |  | | 0,28 | |  | |  | | 5,13 | |  | | 10,276 | | 0,84 | |
|  | Итого |  | 40,51 | 58,91 | | 139,46 | | 1265,72 | |  | | 8,65 | |  | |  | | 215,2 | |  | | 163,286 | | 7,54 | |

День: десятый

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мп) | | | | Минеральные вещества (мп) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 336 | Капуста тушеная с мясом | 1/200 | 19,7 | 15,0 | 13,65 | 269,0 |  | 4,72 |  |  | 38,45 |  |  | 1,9 |
| 343 | Компот из св плодов | 1/200 | 0,34 | 0,17 | 34,84 | 143,4 |  | 3,17 |  |  | 16,67 |  | 7,78 | 0,88 |
|  | фрукт | 1/150 | 1,35 | 0,3 | 12,5 | 60 |  | 90 |  |  | 51 |  | 19,5 | 0,45 |
|  | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,93 | 2,4 | 29,6 | 154,67 |  | 0,2 |  |  | 3,67 |  | 7,34 | 0,6 |
|  | Хлеб ржаной | 1/20 | 0,98 | 0,2 | 9,2 | 44 |  |  |  |  | 3,6 |  | 4 | 0,58 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 26,3 | 18,07 | 99,79 | 671,07 |  | 98,09 |  |  | 113,39 |  | 8,62 | 4,41 |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 82 | Борщ из св капусты кур сметана зелень | 1/275/10/,15 | 7,67 | 11,38 | 11,05 | 185,75 |  | 11,27 |  |  | 63,73 |  | 31,2 | 1,7 |
| 284 | Картофельная запеканка с мясом | 1/210 | 22,19 | 27,85 | 26,4 | 433,3 |  | 6,37 |  |  | 56,6 |  | 141,53 | 5,11 |
| 342 | Компот из вишни | 1/200 | 0,32 | 0,08 | 28,0 | 116,0 |  | 2,7 |  |  | 22,16 |  | 11,86 | 0,27 |
|  | Фрукт св | 1/150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 |  | 43,35 |  |  | 24 |  | 13,5 | 3,3 |
|  | Хлеб ржаной | 1/40 | 1,96 | 0,4 | 18,4 | 88 |  |  |  |  | 7,2 |  | 8 | 1,16 |
|  | Хлеб пшеничный | 1/70 | 5,5 | 3,36 | 41,44 | 216,53 |  | 0,28 |  |  | 5,13 |  | 10,276 | 0,84 |
|  | Итого |  | 38,24 | 43,67 | 139,99 | 1110,08 |  | 63,97 |  |  | 178,82 |  | 216,366 | 12,38 |

День: одиннадцатый

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мп) | | | | Минеральные вещества (мп) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 234 | Котлеты из рыбы | 1/110 | 13,0 | 15,46 | 15,98 | 256,0 |  | 0,66 |  |  | 74,28 |  | 41,5 | 1,48 |
| 203 | Макароны с маслом | 1/210 | 7,64 | 8,1 | 42,64 | 274,0 |  |  |  |  | 17,0 |  | 11,4 | 1,4 |
| 382 | Какао на молоке | 1/200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 |  | 1,59 |  |  | 152,22 |  | 21,34 | 0,48 |
|  | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,93 | 2,4 | 29,6 | 154,67 |  | 0,2 |  |  | 3,67 |  | 7,34 | 0,6 |
|  | Хлеб ржаной | 1/20 | 0,98 | 0,2 | 9,2 | 44 |  |  |  |  | 3,6 |  | 4 | 0,58 |
| 71 | Помидора св | 1/100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 17,50 |  | 22 |  |  | 14,0 |  | 20,0 | 0,9 |
|  | Итого |  | 30,73 | 29,9 | 118,8 | 864,77 |  | 24,45 |  |  | 264,77 |  | 105,58 | 5,44 |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 96 | Рассольник Ленинградский с цыпл смет | 1/275/10 | 7,887 | 11,545 | 12,1 | 189,25 |  | 39,61 |  |  | 43,15 |  | 29,25 | 30,65 |
| 188 | Запеканка рисовая с творог. сг.мол | 1/240 | 11,06 | 15,92 | 57,10 | 472 |  | 0,48 |  |  | 199,84 |  | 50,62 | 1,22 |
|  | Свежий фрукт | 1/150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 |  | 43,35 |  |  | 24 |  | 13,5 | 3,3 |
|  | Сок | 1/200 | 0,6 |  | 12,1 | 50,7 |  | 2,7 |  |  | 9,3 |  | 5,3 | 0,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 1/70 | 5,5 | 3,36 | 41,44 | 216,53 |  | 0,28 |  |  | 5,13 |  | 10,276 | 0,84 |
|  | Хлеб ржаной | 1/40 | 1,96 | 0,4 | 18,4 | 88 |  |  |  |  | 7,2 |  | 8 | 1,16 |
|  | Итого |  | 27,607 | 31,825 | 155,84 | 1086,98 |  | 86,42 |  |  | 288,62 |  | 113,946 | 37,57 |

День: двенадцатый

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мп) | | | | Минеральные вещества (мп) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 260 | Гуляш из свин | 1/100 | 10,64 | 28,19 | 2,89 | 309,0 |  | 0,92 |  |  | 20,0 |  | 22,39 | 2,21 |
| 171 | Греча отварная | 1/210 | 11,8 | 12,73 | 53,15 | 373,3 |  |  |  |  | 35,17 |  | 187,36 | 6,3 |
| 386 | Ряженка | 1/200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 |  | 1,4 |  |  | 240,0 |  | 28,0 | 180,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,93 | 2,4 | 29,6 | 154,67 |  | 0,2 |  |  | 3,67 |  | 7,34 | 0,6 |
|  | Хлеб ржаной | 1/20 | 0,98 | 0,2 | 9,2 | 44 |  |  |  |  | 3,6 |  | 4 | 0,58 |
|  | Итого |  | 33,15 | 48,52 | 102,84 | 980,97 |  | 2,52 |  |  | 302,44 |  | 249,09 | 189,69 |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 133 | Суп картоф с рыбными консервами | 1/275 | 3,9 | 4,8 | 17,9 | 130,0 |  | 20,4 |  |  | 19,7 |  | 28,8 | 1,5 |
| 290 | Цыпленок тушеный в томат смет | 1/150 | 22,18 | 22,52 | 7,02 | 320,0 |  | 1,32 |  |  | 59,68 |  | 31,2 | 2,08 |
| 342 | Компот из св яблок | 1/200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 |  | 0,9 |  |  | 14,18 |  | 5,14 | 0,95 |
| 321 | Капуста тушеная | 1/200 | 4,13 | 6,47 | 18,85 | 150,2 |  | 34,32 |  |  | 110,9 |  | 41,3 | 1,62 |
|  | Хлеб пшеничный | 1/70 | 5,5 | 3,36 | 41,44 | 216,53 |  | 0,28 |  |  | 5,13 |  | 10,276 | 0,84 |
|  | Хлеб ржаной | 1/40 | 1,96 | 0,4 | 18,4 | 88 |  |  |  |  | 7,2 |  | 8 | 1,16 |
|  | Итого |  | 37,83 | 37,71 | 131,49 | 1019,33 |  | 57,22 |  |  | 216,79 |  | 124,716 | 8,15 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Продукты | Цены сентябрь  2023 | Цены декабрь 2023 | Цены апрель  2024 |
| окорок | 345 | 330 | 345 |
| филе кур | 351 | 350 | 320 |
| бедро кур | 231 | 199 | 194 |
| курица | 220 | 182 | 171 |
| филе минтая | 293 | 294 | 289 |
| филе горбуши | 390 | 310 | 400 |
| масло сливочное | 550 | 610 | 686 |
| масло растит. | 110 | 110 | 117 |
| молоко | 61 | 62 | 68 |
| сыр | 525 | 519 | 520 |
| творог | 211 | 246 | 255 |
| сахар | 72 | 66 | 72 |
| греча | 79 | 65 | 65 |
| рис круглый | 96 | 109 | 109 |
| рожки | 45 | 45 | 54 |
| рис пропаренный | 90 | 99 | 113 |
| мука | 35 | 31 | 35 |
| капуста | 15 | 20 | 42 |
| лук | 17 | 28 | 30 |
| морковь | 30 | 30 | 40 |
| яблоки | 75 | 75 | 110 |
| мандарины | 130 | 160 | 130 |
| Клюква мор. | 335 | 430 | 420 |
| Вишня мор. | 270 | 211 | 330 |
| Черная смород.мор | 300 | 245 | 275 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |