Согласовано утверждаю Начальник территориального отдела Директор МБОУ « Ривзаводская СОШ»:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Управления Роспотребнадзора / Васильева Л.Б./

по Тверской области в Бежецком районе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Ершов Е.П./

Примерное десятидневное меню

рационов горячего питания( завтрак , обед)

МБОУ « Ривзаводская СОШ»

на 2018-2019 учебный год

( возрастная категория: с 7 до 11 лет, с 11 лет и старше)

Наименование сборника рецептур:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при школах.

Под общей редакцией В.Т.Лапшиной, «Хлебпродинформ", Москва, 2004 г.

1день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец-р | Наименование блюд | Масса порции (г) | | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| 7-11 | 11 и ст. | белки | жиры | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | | Р | Мg | Fе |
| 302 | Завтрак.  Каша гречневая молочная | 200,0 | 250,0 | 8,29 | 11,62 | 24,89 | 207,3 | 0,24 | 0,5 | 0,07 | 0 | 154,0 | | 218 | 59 | 3,47 |
| 692 | Кофейный напиток | 2000,0 | 250,0 | 2,74 | 1,79 | 22,88 | 118,57 | 0,01 | 0,24 | 0,02 | 0 | 72,4 | | 72 | 10,2 | 0,61 |
| 1 | Хлеб пшеничный с маслом | 30,0/ 10,0 | 30,0/ 10,0 | 2,22  0,13 | 0,87  7,25 | 15,42  0,09 | 78,39  70,0 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | | 24,6 | 9,9 | 0,45 |
|  | Итого |  |  | 17,4 | 25,625 | 63,28 | 528,26 | 0,29 | 0,74 | 0,09 | 0 | 233,9 | | 314,6 | 79,1 | 4,53 |
| 71 | Обед.  Винегрет | 60,0 | 100,0 | 0,63 | 5,07 | 4,16 | 64,63 | 0 | 7,1 | 0 | 0 | 2,0 | | 0 | 0 | 0,5 |
| 109 | Борщ вегетарианский | 200,0 | 250,0 | 1,54 | 5,07 | 8,04 | 83,33 | 0,13 | 1 | 0,18 | 1,08 | 24,9 | | 136,2 | 30,9 | 8,2 |
| 371  297 | Сосиска отварная  Рис отварной | 100.0  150 | 100,0  200,0 | 3,96  3,87 | 0,47  5.25 | 0,39  40,29 | 79,52  223,11 | 0  0,02 | 0,4 | 0  0,03 | 0  0,19 | 23,45  3,67 | | 89,1  48,7 | 17,5  18,5 | 0,38  0,33 |
| 631 | Компот из свежих фруктов | 200,0 | 250,0 | 0,16 | 0 | 27,87 | 112,13 | 0,02 | 7,8 | 0 | 0,11 | 11,4 | | 7,06 | 5,34 | 1,2 |
| ГОСТ Т-Р-52-961 | Хлеб ржаной | 30 | 60 | 5,16 | 0,84 | 27,06 | 136,8 | 0,13 | 0 | 0,3 | 1,26 | 20,4 | | 119,4 | 33,0 | 1,92 |
|  | Итого |  |  | 15,62 | 17,1 | 119,31 | 747,52 | 0,31 | 20,9 | 54,51 | 2,82 | 98,28 | | 411,5 | 105,27 | 12,66 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
|  | *Печенье затяжное* | *20* | 1,70 | 2,26 | 13,94 | 82,90 | 0,02 |  | 13,00 | 0,26 | 8,20 | 17,40 | 3,00 | 0,20 |
| *338* | *Яблоки свежие* | *100* | *0,40* | *0,40* | *9,80* | *47,00* | *0,03* | *10,00* |  | *0,20* | *16,00* | *11,00* | *9,00* | *2,20* |
| *385* | *Молоко* | *200* | *5,80* | *5,00* | *9,60* | *107,00* | *0,08* | *2,60* | *40,00* | *20,00* | *240,00* | *180,00* | *28,00* | *0,20* |
| ИТОГО |  |  | 7,90 | 7,66 | 33,34 | 236,90 |  |  |  |  |  |  |  |  |

2день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюд | Масса порции грамм | | Пищевая ценность | | | Энергетическая  ценность  ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| 7-11 | 11 и ст. | белки | жиры | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fе |
| 333 | Завтрак  Рожки отварные с сыром | 120,0/ 4,0 | 200,0/ 6,0 | 7,06  1,0 | 8,26  1,0 | 17,1  0 | 204,6  14,4 | 0 | 0 | 0 | 1,0 | 12,46 | 54,4 | 10,0 | 0,76 |
| 693 | Какао с молоком | 200,0 | 250,0 | 4,04 | 3,7 | 25,8 | 152,68 | 0,03 | 0,55 | 0,03 | 0 | 119,5 | 125,6 | 22,06 | 0,66 |
| 1 | Хлеб пшеничный с маслом | 30,0/ 10,0 | 30,0/ 10,0 | 2,22  0,13 | 0,87  7,25 | 15,42  0,09 | 78,39  70,0 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | 24,6 | 9,9 | 0,45 |
|  | Итого |  |  | 14,45 | 21,08 | 58,41 | 520,07 | 0,07 | 0,55 | 0,03 | 1,0 | 139,46 | 204,6 | 41,96 | 1,87 |
| 16 | Обед.  Салат из свежих огурцов | 60,0 | 100,0 | 0,57 | 5,04 | 5,19 | 68,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 130 | Рассольник | 200,0 | 250,0 | 5,24 | 4,99 | 3,95 | 81,64 | 0,1 | 13,82 | 0,02 | 0 | 40,22 | 92,85 | 28,99 | 1,59 |
| 99  214 | Колбаса с тушёной капустой | 80,0/  150,0 | 100,0/ 200,0 | 5,6  3,93 | 11,95  4,84 | 0,8  18,17 | 106.55  114,08 | 0  0,12 | 0  9 | 0  0 | 0,5  0 | 14,8  96,65 | 77.3  67,3 | 9,6  31,4 | 0,8  2,9 |
| 638 | Компот из  сухофруктов | 200,0 | 250,0 | 0,15 | 0 | 14,85 | 106,5 | 0 | 2 | 0 | 0 | 5,22 | 33,7 | 2,76 | 0,72 |
| ГОСТ Т-Р-52-961 | Хлеб ржаной | 30,0 | 60,0 | 3,3 | 0,6 | 19,24 | 95,62 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 22,8 | 93,6 | 29,4 | 1,59 |
|  | Итого |  |  | 19,52 | 25,48 | 71,32 | 600,49 | 0,43 | 69,82 | 225,02 | 0,5 | 222,69 | 376,8 | 112,15 | 7,69 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| *403* | *Оладьи с яблоками с джемом* | *150/15* | *10,70* | *11,23* | *68,44* | *418,00* | *0,22* | *1,61* | *25,20* | *5,52* | *119,18* | *173,60* | *47,77* | *2,30* |
| *338* | *Бананы* | *100* | *1,50* | *0,50* | *21,00* | *96,00* | *0,04* | *10,00* |  | *0,40* | *8,00* | *28,00* | *42,00* | *0,60* |
| *386* | *Кефир* | *200* | *5,80* | *5,00* | *8,00* | *100,00* | *0,08* | *1,40* | *40,00* |  | *240,00* | *180,00* | *28,00* | *0,20* |
| ИТОГО: |  |  | *18,00* | *16,73* | *97,44* | *614,00* |  |  |  |  |  |  |  |  |

3 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюд | Масса порции грамм | | Пищевая ценность | | | Энергетическая  ценность  ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| 7-11 | 11 и ст. | белки | жиры | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fе | |
| 302 | Завтрак  Каша рисовая | 200,0 | 250,0 | 5,53 | 10,57 | 22,02 | 245,34 | 0,05 | 0,51 | 0,07 | 0 | 143 | 132 | 27,7 | 0,93 | |
| 692 | Кофейный напиток | 200,0 | 250,0 | 2,74 | 1,79 | 22,88 | 118,57 | 0,01 | 0,24 | 0,02 | 0 | 72,4 | 72 | 10,2 | 0,61 | |
| 3 | Хлеб пшеничный с маслом  и сыром | 30,0/ 10,0/  15,0 | 30,0/ 10,0/  15,0 | 2,22  0,13  4,02 | 0,87  7,25  4,095 | 15,42  0,09  0 | 78,39  70,0  54,0 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | 24,6 | 9,9 | 0,45 | |
|  | Итого |  |  | 14,64 | 24,575 | 60,41 | 566,3 | 0,1 | 0,75 | 0,09 | 0 | 222,9 | 229 | 47,8 | 1,99 | |
| 19 | Обед  Салат из свежих помидоров | 60,0 | 100,0 | 0,64 | 2,53 | 5,72 | 48,15 | 0 | 5 | 0 | 0 | 21,66 | 21,5 | 33 | 2,17 | |
| 124 | Щи из свежей капусты | 200,0 | 250,0 | 4,65 | 4,84 | 7,36 | 91,58 | 0 | 28 | 0,02 | 0 | 53,77 | 72,8 | 24,3 | 1,44 | |
| 216  103 | Картофельная тушенка с мясом | 150,0 | 200,0 | 25,53  0,67 | 14,78  4,74 | 10,43  1,34 | 200,75  50,706 | 0 | 3 | 0 | 0 | 19,7 | 19,3 | 8,4 | 0,3 | |
| 648 | Кисель ягодный | 200,0 | 250,0 | 0,5 | 0 | 39,83 | 162,36 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14,8 | 15,6 | 3,4 | 0,2 | |
| ГОСТ Т-Р-52-961 | Хлеб ржаной | 30,0 | 60,0 | 3,3 | 0,6 | 19,24 | 95,62 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 22,8 | 93,6 | 29,4 | 1,59 | |
|  | Итого |  |  | 41,69 | 27,79 | 94,62 | 691,166 | 0,12 | 44,3 | 25,02 | 0,12 | 141,73 | 234,8 | 105,5 | 5,88 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| *406* | *Пирожок сдобный печеный из дрожжевого теста с фаршем № 470 (яблочным) 1 шт.* | *35* | *1,82* | *2,04* | *16,62* | *92,00* | *0,03* | *0,18* | *15,00* | *0,40* | *7,50* | *18,40* | *7,40* | *0,65* |
| *386* | *Ряженка* | *200* | *5,80* | *5,00* | *8,40* | *102,00* | *0,03* | *1,47* | *40,00* |  | *248,00* | *184,00* | *28,00* | *0,20* |
| *338* | *Груши свежие* | *100* | *0,40* | *0,30* | *10,30* | *47,00* | 0,02 | *5,00* |  | *0,40* | *19,00* | *16,00* | *12,00* | *2,30* |
| ИТОГО: |  |  | 8,02 | 7,34 | 35,32 | 241,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |

4 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюд | Масса порции грамм | | Пищевая ценность | | | Энергетическая  ценность  ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| 7-11 | 11 и ст. | белки | жиры | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fе | |
| 340 | Завтрак.  Омлет | 150,0 | 200,0 | 11,15 | 13,73 | 2,02 | 176,21 | 0,06 | 0,14 | 0,31 | 0 | 84,6 | 177 | 49,7 | 2,31 | |
| 693 | Какао с молоком | 200,0 | 250,0 | 4,04 | 3,7 | 25,8 | 152,68 | 0,03 | 0,55 | 0,03 | 0 | 119,5 | 125,6 | 22,06 | 0,66 | |
| 3 | Хлеб пшеничный с маслом  и сыром | 30,0/ 10,0/  15,0 | 30,0/ 10,0/  15,0 | 2,22  0,13  4,02 | 0,87  7,25  4,095 | 15,42  0,09  0 | 78,39  70,0  54,0 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | 24,6 | 9,9 | 0,45 | |
|  | Итого |  |  | 17,54 | 25,55 | 43,33 | 477,28 | 0,13 | 0,69 | 0,34 | 0 | 211,6 | 327,2 | 81,66 | 3,42 | |
| 17 | Обед  Салат из соленых огурцов | 60,0 | 100,0 | 0,05 | 3.0 | 1.58 | 34,91 | 0 | 9 | 0 | 0 | 2,9 | 12,6 | 0 | 0.41 | |
| 135 | Обед  Суп овощной | 200,0 | 250,0 | 1,76 | 3,52 | 9,88 | 79,2 | 0 | 4 | 0 | 47,1 | 29,93 | 62,3 | 20,7 | 1.8 | |
| 452  516 | Котлета мясная с рожками | 80,0/  150,0 | 100,0/  200 | 11,64  5,71 | 11,03  5,58 | 10,27  36,6 | 186,0  219,41 | 0,08  0,06 | 0,1  0 | 0,05  0,02 | 0,65  0,66 | 13.12  8,73 | 136,3  36,85 | 21,13,13,79 | 2,15  0,77 | |
| 631 | Компот из свежих фруктов | 200,0 | 250,0 | 0,12 | 0,27 | 20,9 | 84,09 | 0,01 | 4,6 | 0 | 0,08 | 4,8 | 15,6 | 3,86 | 1,44 | |
| ГОСТ Т-Р-52-961 | Хлеб ржаной | 30,0 | 60,0 | 3,3 | 0,6 | 19,24 | 95,62 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 22,8 | 93,6 | 29,4 | 1,59 | |
|  | Итого |  |  | 24,08 | 24,5 | 119,47 | 795,23 | 0,29 | 26,4 | 64,07 | 48,59 | 87,28 | 379,3 | 115,88 | 8,42 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| *421* | *Сдоба обыкновенная* | *50* | *3,88* | *2,36* | *23,55* | *131,00* | *0,07* |  | *13,00* | *0,69* | *11,00* | *37,00* | *14,50* | *0,69* |
| *338* | *Яблоки свежие* | *100* | *0,40* | *0,40* | *9,80* | *47,00* | *0,03* | *10,00* |  | *0,20* | *16,00* | *11,00* | *9,00* | *2,20* |
| *385* | *Молоко* | *200* | *5,80* | *5,00* | *9,60* | *107,00* | *0,08* | *2,60* | *40,00* | *20,00* | *240,00* | *180,00* | *28,00* | *0,20* |
| ИТОГО |  |  | 10,08 | 7,76 | 42,95 | 285,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |

5 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюд | Масса порции грамм | | Пищевая ценность | | | Энергетическая  ценность  ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| 7-11 | 11 и ст. | белки | жиры | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fе | |
| 302 | Завтрак.  Каша «Дружба» | 200,0 | 250,0 | 6,55 | 8,33 | 35,09 | 241,11 |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 692 | Кофейный напиток | 200,0 | 250,0 | 2,74 | 1,79 | 22,88 | 118,57 | 0,01 | 0,24 | 0,02 | 0 | 72,4 | 72 | 10,2 | 0,61 | |
| 3 | Хлеб пшеничный с маслом  и сыром | 30,0/ 10,0/  4,0 | 30,0/ 10,0/  6,0 | 2,22  0,13  4,02 | 0,87  7,25  4,095 | 15,42  0,09  0 | 78,39  70,0  54,0 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | 24,6 | 9,9 | 0,45 | |
|  | Итого |  |  | 15,66 | 22,335 | 73,48 | 562,07 | 0,05 | 0,24 | 0,02 | 0 | 79,9 | 96,6 | 20,1 | 1,06 | |
| 43 | Обед.  Салат из белокочанной капусты | 60,0 | 100,0 | 0,57 | 5,04 | 5,19 | 68,4 |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 143 | Суп вермишелевый | 200,0 | 250,0 | 6,71 | 5,02 | 9,01 | 108,45 | 0,13 | 10,1 | 0,24 | 0,4 | 22,83 | 69,89 | 29,09 | 1,13 | |
| 237  520 | Ленивые голубцы с картофельным пюре | 80,0/  150,0 | 100,0/ 200,0 | 6,05  2,77 | 6,69  5,25 | 4,93  18,87 | 106,21  109,06 | 0,12  0 | 40  2,2 | 0,04  0,03 | 0  0,13 | 90,0  26,64 | 110  48,7 | 30,0  18,5 | 2  0,67 | |
| 638 | Компот из сухофруктов | 200,0 | 250,0 | 0,15 | 0 | 26,85 | 106,5 | 0 | 2 | 0 | 0 | 5,22 | 33,7 | 2,76 | 0,72 | |
| ГОСТ Т-Р-52-961 | Хлеб ржаной | 30,0 | 60,0 | 3,3 | 0,6 | 19,24 | 95,62 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 22,8 | 93,6 | 29,4 | 1,59 | |
|  | Итого |  |  | 19,85 | 23,0 | 95,59 | 642,24 | 0,37 | 56,9 | 54,31 | 0,35 | 179,95 | 366,9 | 109,83 | 6,23 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Печенье затяжное* | *20* | 1,70 | 2,26 | 13,94 | 82,90 | 0,02 |  | 13,00 | 0,26 | 8,20 | 17,40 | 3,00 | 0,20 |
| *386* | *Кефир* | *200* | *5,80* | *5,00* | *8,00* | *100,00* | *0,08* | *1,40* | *40,00* |  | *240,00* | *180,00* | *28,00* | *0,20* |
| *338* | *Бананы* | *100* | *1,50* | *0,50* | *21,00* | *96,00* | *0,04* | *10,00* |  | *0,40* | *8,00* | *28,00* | *42,00* | *0,60* |
| ИТОГО: |  |  | 9,00 | 7,76 | 42,94 | 278,90 |  |  |  |  |  |  |  |  |

6 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюд | Масса порции грамм | | Пищевая ценность | | | Энергетическая  ценность  ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| 7-11 | 11 и ст. | белки | жиры | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fе | |
| 302 | Завтрак  Каша пшеничная  молочная | 200,0 | 250,0 | 8,96 | 1,04 | 39,68 | 153,44 | 0,4 | 0 | 0 | 2,4 | 33,2 | 104,0 | 22,6 | 1,44 | |
| 693 | Какао с молоком | 200,0 | 200,0 | 4,04 | 3,7 | 25,8 | 152,68 | 0,03 | 0,55 | 0,03 | 0 | 119,5 | 125,6 | 22,06 | 0,66 | |
| 3 | Хлеб пшеничный с маслом  и сыром | 30,0/ 10,0/  4,0 | 30,0/ 10,0/  6,0 | 2,22  0,13  4,02 | 0,87  7,25  4,095 | 15,42  0,09  0 | 78,39  70,0  54,0 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | 24,6 | 9,9 | 0,45 | |
|  | Итого |  |  | 19,37 | 16,955 | 80,99 | 508,51 | 0,47 | 0,55 | 0,03 | 2,4 | 160,2 | 254,2 | 54,56 | 2,55 | |
| 78 | Обед  Икра свекольная | 60,0 | 100,0 | 0,56 | 0 | 1,9 | 9,8 | 0,02 | 10 | 0 | 0 | 4 | 9,15 | 0 | 0,26 | |
| 133  551 | Суп картоф.  с гренками | 200,0 | 250,0 | 5.37 | 4,05 | 7,21 | 86,76 | 0.11 | 15,0 | 0,01 | 0 | 34,63 | 87,5 | 28,9 | 1.54 | |
| 297 | Фрикадельки с гречей | 80,0/  150,0 | 100,0/  200 | 8,9  9,06 | 9,5  6,16 | 6,4  26,36 | 145,41  277,5 | 0,37 | 0,1 | 0,04 | 0,8 | 58,65 | 214 | 71,6  3,86 | 5,87 | |
| 631 | Компот из свежих фруктов | 200,0 | 250,0 | 0,12 | 0,27 | 20,9 | 84,09 | 0,01 | 4,6 | 0 | 0,08 | 4,8 | 15,6 | 3,86 | 1,44 | |
| ГОСТ Т-Р-52-961 | Хлеб ржаной | 30,0 | 60 | 3,3 | 0,6 | 19,24 | 95,62 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 22,8 | 93,6 | 29,4 | 1,59 | |
|  | Итого |  |  | 28,21 | 20,78 | 100,81 | 742,18 | 0,72 | 74,7 | 225,05 | 0,88 | 167,88 | 431,8 | 143,0 | 10,79 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| *429* | *Булочка "Веснушка"* | *50* | *3,90* | *3,06* | *23,90* | *139,00* | *0,07* |  | 3 | *1,41* | *11,30* | *39,20* | *15,20* | *0,73* |
| *386* | *Ряженка* | *200* | *5,80* | *5,00* | *8,40* | *102,00* | *0,03* | *1,47* | *40,00* |  | *248,00* | *184,00* | *28,00* | *0,20* |
| *338* | *Груши свежие* | *100* | *0,40* | *0,30* | *10,30* | *47,00* | 0,02 | *5,00* |  | *0,40* | *19,00* | *16,00* | *12,00* | *2,30* |
| ИТОГО: |  |  | 10,10 | 8,36 | 42,60 | 288,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |

7 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюд | Масса порции грамм | | Пищевая ценность | | | Энергетическая  ценность  ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| 7-11 | 11 и ст. | белки | жиры | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fе | |
| 302 | Завтрак.  Каша пшённая молочная | 200,0 | 250,0 | 7,68 | 11,5 | 32,51 | 264,26 | 0,24 | 0,52 | 0,07 | 0 | 143,6 | 187 | 56,3 | 2,73 | |
| 693 | Какао с молоком | 200,0 | 250,0 | 4,04 | 3,7 | 25,8 | 152,68 | 0,03 | 0,55 | 0,03 | 0 | 119,5 | 125,6 | 22,06 | 0,66 | |
| 1 | Хлеб пшеничный с маслом | 30,0/ 10,0 | 30,0/ 10,0 | 2,22  0,13 | 0,87  7,25 | 15,42  0,09 | 78,39  70,0 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | 24,6 | 9,9 | 0,45 | |
|  | Итого |  |  | 14,07 | 23,32 | 73,82 | 565,33 | 0,31 | 1,07 | 0,1 | 0 | 270,6 | 337,2 | 88,26 | 3,84 | |
| 81 | Обед  Салат из маринованной капусты | 60,0 | 100,0 | 0,66 | 4,02 | 4,25 | 53,9 | 0,08 | 16 | 0 | 0 | 19,5 | 16,7 | 3,86 | 0,27 | |
| 151 | Суп куриный с рисом | 200,0 | 250,0 | 2,42 | 6,190 | 12,34 | 112,47 | 0,06 | 1,52 | 0,03 | 0,59 | 24,2 | 49,9 | 23,30 | 0,5 | |
| 437  511 | Гуляш куриный  Рис отварной | 80,0,  150,0 | 100,0  200,0 | 18,56 | 20,73 | 40,77 | 283,79 | 0,02 | 2,90 | 0,02 | 0,19 | 16,76 | 169 | 22,22 | 2,79 | |
| 631 | Компот из свежих фруктов | 200,0 | 250,0 | 0,12 | 0,27 | 20,9 | 84,09 | 0,01 | 4,6 | 0 | 0,08 | 4,8 | 15,6 | 3,86 | 1,44 | |
| ГОСТ Т-Р-52-961 | Хлеб ржаной | 30,0 | 60,0 | 3,3 | 0,6 | 19,24 | 95,62 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 22,8 | 93,6 | 29,4 | 1,59 | |
|  | Итого |  |  | 26,56 | 32,31 | 118,5 | 725,87 | 0,31 | 33,7 | 64,05 | 0,96 | 93,06 | 366,8 | 109,64 | 6,85 | |

Полдник

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| *406* | *Пирожок сдобный печеный из дрожжевого теста с фаршем № 470 (яблочным) 1 шт.* | *35* | *1,82* | *2,04* | *16,62* | *92,00* | *0,03* | *0,18* | *15,00* | *0,40* | *7,50* | *18,40* | *7,40* | *0,65* |
| *338* | *Яблоки свежие* | *100* | *0,40* | *0,40* | *9,80* | *47,00* | *0,03* | *10,00* |  | *0,20* | *16,00* | *11,00* | *9,00* | *2,20* |
| *385* | *Молоко* | *200* | *5,80* | *5,00* | *9,60* | *107,00* | *0,08* | *2,60* | *40,00* | *20,00* | *240,00* | *180,00* | *28,00* | *0,20* |
| ИТОГО: |  |  | 8,02 | 7,44 | 36,02 | 246,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |

8 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюд | Масса порции грамм | | Пищевая ценность | | | Энергетическая  ценность  ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| 7-11 | 11 и ст. | белки | жиры | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fе | |
| 30 | Завтрак  Каша из геркулеса молочная | 200,0 | 250,0 | 7,41 | 12,33 | 28,32 | 253,87 | 0,16 | 0,51 | 0,07 | 0 | 146,5 | 213,8 | 64,09 | 2,67 | |
| 693 | Какао с молоком | 200,0 | 250,0 | 4,04 | 3,7 | 25,8 | 152,68 | 0,03 | 0,55 | 0,03 | 0 | 119,5 | 125,6 | 22,06 | 0,66 | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30,0 | 30,0 | 2,22 | 0,87 | 15,42 | 78,39 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | 24,6 | 9,9 | 0,45 | |
|  | Итого |  |  | 13,69 | 16,9 | 69,54 | 484,94 | 0,23 | 1,06 | 0,1 | 0 | 273,5 | 364,0 | 96,05 | 3,78 | |
| 214 | Обед  Капуста тушеная | 100,0 | 150,0 | 0,66 | 4,06 | 4,03 | 41,4 | 0,08 | 0,4 | 0 | 0 | 8,0 | 11,0 | 34,2 | 3,2 | |
| 142 | Рыбный суп | 200,0 | 250,0 | 10,59 | 3,29 | 5,36 | 92,99 | 0,12 | 20,0 | 0,02 | 0 | 35,91 | 69,9 | 30,9 | 1,3 | |
| 389  516 | Биточки рыбные  Макароны отварные | 80,0/  150,0 | 100,0/ 200,0 | 10,85  5,71 | 5,41  5,08 | 6,305  16,6 | 114,88  219,41 | 0,13  0,13 | 19,0  0 | 0,04  0,03 | 0  0 | 43,0  29,93 | 70,0  62,3 | 25,0  27,0 | 1,0  1,44 | |
| 707 | Сок натуральный в ассортименте | 200,0 | 250,0 | 0,75 | 0 | 12,8 | 63,7 | 0,01 | 3,0 | 0 | 0 | 12,0 | 16,0 | 8,0 | 0,3 | |
| ГОСТ Т-Р-52-961 | Хлеб ржаной | 30,0 | 60,0 | 5,16 | 0,84 | 27,06 | 136,8 | 0,13 | 0 | 0,3 | 1,26 | 20,4 | 119,4 | 33,0 | 1,92 | |
|  | Итого |  |  | 40,12 | 19,28 | 82,855 | 711,18 | 0,61 | 46,7 | 25,39 | 1,38 | 158,24 | 360,6 | 165,1 | 9,34 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| *218* | *Вареники ленивые отварные с йогуртом* | *130* | *16,33* | *8,00* | *16,31* | *203,00* | *0,05* | *0,37* | *56,10* | *0,32* | *132,81* | *167,30* | *21,00* | *0,40* |
| Йогурт | 30 |  | | | | | | | | | | | |
| *338* | *Бананы* | *100* | *1,50* | *0,50* | *21,00* | *96,00* | *0,04* | *10,00* |  | *0,40* | *8,00* | *28,00* | *42,00* | *0,60* |
| *386* | *Кефир* | *200* | *5,80* | *5,00* | *8,00* | *100,00* | *0,08* | *1,40* | *40,00* |  | *240,00* | *180,00* | *28,00* | *0,20* |
| ИТОГО: |  |  | 23,63 | 13,50 | 45,31 | 399,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |

9 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюд | Масса порции грамм | | Пищевая ценность | | | Энергетическая  ценность  ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| 7-11 | 11 и ст. | белки | жиры | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fе |
| 302 | Завтрак.  Каша манная  молочная | 200,0 | 250,0 | 6,15 | 10,55 | 26,9 | 127,1 | 0,06 | 0,5 | 0,07 | 0 | 133,6 | 122,0 | 27,6 | 0,84 |
| 692 | Кофейный напиток | 200,0 | 250,0 | 2,74 | 1,79 | 22,88 | 118,57 | 0,01 | 0,24 | 0,02 | 0 | 72,4 | 72,0 | 10,2 | 0,61 |
| 3 | Хлеб пшеничный с маслом  и сыром | 30,0/ 10,0/  4,0 | 30,0/ 10,0/16,0 | 2,22  0,13  4,02 | 0,87  7,25  4,095 | 15,42  0,09  0 | 78,39  70,0  54,0 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | 24,6 | 9,9 | 0,45 |
|  | Итого |  |  | 15,26 | 24,555 | 65,29 | 448,06 | 0,11 | 0,74 | 0,09 | 0 | 213,5 | 218,6 | 47,7 | 1,9 |
| 78 | Обед.  Икра морковная | 60,0 | 100,0 | 0,54 | 5,0 | 4,01 | 63,6 | 0,2 | 4 | 0 | 0 | 25,3 | 23,4 | 23,4 | 1,39 |
| 139 | Суп гороховый | 200,0 | 250.0 | 13,84 | 6,14 | 31,87 | 310,61 | 0,01 | 8,41 | 0,24 | 0,2 | 18,43 | 59,12 | 22,52 | 0,8 |
| 489 | Овощное рагу с курой | 80,0  150,0 | 200,0/ 100,0 | 3  18,1 | 6,67  10,6 | 14,1  0,79 | 128,1  189,33 | 0  0 | 9  0 | 0  0 | 0  0 | 47,2  22,89 | 21,80 | 28,5 | 1,2  1,8 |
| 631 | Компот из свежих фруктов | 200,0 | 250,0 | 0,12 | 0,27 | 20,9 | 84,09 | 0,01 | 4,6 | 0 | 0,08 | 4,8 | 15,6 | 3,86 | 1,44 |
| ГОСТ Т-Р-52-961 | Хлеб ржаной | 30,0 | 60 | 3,3 | 0,6 | 19,24 | 95,62 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 22,8 | 93,6 | 29,4 | 1,59 |
|  | Итого |  |  | 39,2 | 29,68 | 102,41 | 929,35 | 0,34 | 30,61 | 54,24 | 0,46 | 153,5 | 224,5 | 107,73 | 8,34 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
|  | *Печенье затяжное* | *20* | 1,70 | 2,26 | 13,94 | 82,90 | 0,02 |  | 13,00 | 0,26 | 8,20 | 17,40 | 3,00 | 0,20 |
| *386* | *Ряженка* | *200* | *5,80* | *5,00* | *8,40* | *102,00* | *0,03* | *1,47* | *40,00* |  | *248,00* | *184,00* | *28,00* | *0,20* |
| *338* | *Груши свежие* | *100* | *0,40* | *0,30* | *10,30* | *47,00* | 0,02 | *5,00* |  | *0,40* | *19,00* | *16,00* | *12,00* | *2,30* |
| ИТОГО: |  |  | 7,90 | 7,56 | 32,64 | 231,90 |  |  |  |  |  |  |  |  |

10 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюд | Масса порции грамм | | Пищевая ценность | | | Энергетическая  ценность  ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| 7-11 | 11 и ст. | белки | жиры | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fе | |
| 337 | Завтрак.  Яйцо вареное | 20,0 | 24,0 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 22,0 | 0 | 0 | 0,77 | |
| 692 | Кофейный напиток | 200,0 | 250,0 | 2,74 | 1,79 | 22,88 | 118,57 | 0,01 | 0,24 | 0,02 | 0 | 72,4 | 72 | 10,2 | 0,61 | |
| 3 | Хлеб пшеничный с маслом  и сыром | 30,0/ 10,0/  4,0 | 30,0/ 10,0/6,0 | 2,22  0,13  4,02 | 0,87  7,25  4,095 | 15,42  0,09  0 | 78,39  70,0  54,0 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | 24,6 | 9,9 | 0,45 | |
|  | Итого |  |  | 14,21 | 18,61 | 38,69 | 383,96 | 0,06 | 0,24 | 0,02 | 0 | 101,9 | 96,6 | 20,1 | 1,83 | |
| 78 | Обед  Икра свекольная | 60,0 | 100,0 | 0,6 | 2,53 | 5,72 | 48,15 | 0 | 5,0 | 0 | 0 | 21,66 | 21,5 | 33,0 | 2,17 | |
| 160 | Суп молочный с рожками | 200,0 | 250,0 | 5.58 | 6,12 | 19,73 | 156,08 |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 426  520 | «Ёжики»  Пюре картоф. | 80,0/  150,0 | 100,0/  200,0 | 7,83  2,77 | 6.56  5,25 | 8,07  18,19 | 167,64  109,06 | 0,07  0 | 2,0  2,2 | 0  0,03 | 0  0,13 | 69,63  26,64 | 149,0  48,7 | 24,0  18,5 | 1,84  1,44 | |
| 648 | Кисель ягодный | 200,0 | 250,0 | 0,5 | 0 | 39,83 | 162,36 | 0 | 4,0 | 0 | 0 | 14,8 | 15,6 | 3,4 | 0,2 | |
| ГОСТ Т-Р-52-961 | Хлеб ржаной | 30,0 | 60,0 | 3,3 | 0,6 | 19,24 | 95,62 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 22,8 | 93,6 | 29,4 | 1,59 | |
|  | Итого |  |  | 20,67 | 21,26 | 118,88 | 892,29 | 0,28 | 58,2 | 225,03 | 0,13 | 198,53 | 340,4 | 126,8 | 6,56 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| *429* | *Булочка "Веснушка"* | *50* | *3,90* | *3,06* | *23,90* | *139,00* | *0,07* |  | 3 | *1,41* | *11,30* | *39,20* | *15,20* | *0,73* |
| *385* | *Молоко* | *200* | *5,80* | *5,00* | *9,60* | *107,00* | *0,08* | *2,60* | *40,00* | *20,00* | *240,00* | *180,00* | *28,00* | *0,20* |
| *338* | *Яблоки свежие* | *100* | *0,40* | *0,40* | *9,80* | *47,00* | *0,03* | *10,00* |  | *0,20* | *16,00* | *11,00* | *9,00* | *2,20* |
| ИТОГО: |  |  | 10,10 | 8,46 | 43,30 | 293,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |