|  |  |
| --- | --- |
| «Согласовано» Начальник ЛОУ при МБОУ «Ривзаводская СОШ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  /Пентюкова В.Н./  | Утверждаю:  |

Примерное десятидневное меню

рационов горячего питания( завтрак , обед)

ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ на базе

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 | 2,220,13 | 0,877,25 | 15,420,09 | 78,3970,0 | 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 |
| 371297 | Сосиска отварнаяРис отварной | 100.0150 | 100,0200,0 | 3,963,87 | 0,475.25 | 0,3940,29 | 79,52223,11 | 00,02 | 0,4 | 00,03 | 00,19 | 23,453,67 | 89,148,7 | 17,518,5 | 0,380,33 |
| 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 |
|  | Полдник ЯБЛОКО | 100 | 100 | 0,3 | 0,4 | 11,5 | 48 | 0,01 | 4,6 | 54 | 0,18 | 12,46 | 11 | 0,03 | 0,12 |
|  | 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 |

2день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюд | Масса порции грамм | Пищевая ценность | Энергетическаяценностьккал | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| 7-11 | 11 и ст. | белки | жиры | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fе |
| 333 | ЗавтракРожки отварные с сыром | 120,0/ 4,0 | 200,0/ 6,0 | 7,061,0 | 8,261,0 | 17,10 | 204,614,4 | 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 | 2,220,13 | 0,877,25 | 15,420,09 | 78,3970,0 | 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 |
| 99214 | Колбаса с тушёной капустой | 80,0/150,0 | 100,0/ 200,0 | 5,63,93 | 11,954,84 | 0,818,17 | 106.55114,08 | 00,12 | 09 | 00 | 0,50 | 14,896,65 | 77.367,3 | 9,631,4 | 0,82,9 |
| 638 | Компот изсухофруктов | 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 |
|  | Полдник АПЕЛЬСИН | 100 | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 0,1 | 45 | 225 | 0 | 43 | 12 | 10 | 0,09 |
|  | 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 |

3 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюд | Масса порции грамм | Пищевая ценность | Энергетическаяценностьккал | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| 7-11 | 11 и ст. | белки | жиры | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fе |
| 302 | ЗавтракКаша 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 | 2,220,134,02 | 0,877,254,095 | 15,420,090 | 78,3970,054,0 | 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 | ОбедСалат 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 |
| 216103 | Картофельная тушенка с мясом | 150,0 | 200,0 | 25,530,67 | 14,784,74 | 10,431,34 | 200,7550,706 | 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 |
|  | Полдникгруша | 100 | 100 | 6,4 | 0,3 | 10,7 | 42 | 0,01 | 4,3 | 25 | 0,12 | 9 | 12 | 7 | 0,18 |
|  | 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 |

4 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюд | Масса порции грамм | Пищевая ценность | Энергетическаяценностьккал | 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 масломи сыром | 30,0/ 10,0/15,0 | 30,0/ 10,0/15,0 | 2,220,134,02 | 0,877,254,095 | 15,420,090 | 78,3970,054,0 | 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 | ОбедСалат 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 | ОбедСуп 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 |
| 452516 | Котлета мясная с рожками | 80,0/150,0 | 100,0/200 | 11,645,71 | 11,035,58 | 10,2736,6 | 186,0219,41 | 0,080,06 | 0,10 | 0,050,02 | 0,650,66 | 13.128,73 | 136,336,85 | 21,13,13,79 | 2,150,77 |
| 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 |
|  | Полдникбанан | 100 | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,03 | 8,7 | 64 | 0,1 | 5 | 22 | 27 | 0,26 |
|  | 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 |

5 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюд | Масса порции грамм | Пищевая ценность | Энергетическаяценностьккал | 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 | 2,220,134,02 | 0,877,254,095 | 15,420,090 | 78,3970,054,0 | 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 |
| 237520 | Ленивые голубцы с картофельным пюре | 80,0/150,0 | 100,0/ 200,0 | 6,052,77 | 6,695,25 | 4,9318,87 | 106,21109,06 | 0,120 | 402,2 | 0,040,03 | 00,13 | 90,026,64 | 11048,7 | 30,018,5 | 20,67 |
| 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 |
|  | ПолдникЯБЛОКО | 100 | 100 | 0,3 | 0,4 | 11,5 | 48 | 0,01 | 4,6 | 54 | 0,18 | 12,46 | 11 | 0,03 | 0,12 |
|  | 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 |

6 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюд | Масса порции грамм | Пищевая ценность | Энергетическаяценностьккал | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| 7-11 | 11 и ст. | белки | жиры | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fе |
| 302 | ЗавтракКаша пшеничнаямолочная | 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 | 2,220,134,02 | 0,877,254,095 | 15,420,090 | 78,3970,054,0 | 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 | ОбедИкра свекольная | 60,0 | 100,0 | 0,56 | 0 | 1,9 | 9,8 | 0,02 | 10 | 0 | 0 | 4 | 9,15 | 0 | 0,26 |
| 133551 | 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 | 8,99,06 | 9,56,16 | 6,426,36 | 145,41277,5 | 0,37 | 0,1 | 0,04 | 0,8 | 58,65 | 214 | 71,63,86 | 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 |
|  | ПолдникАПЕЛЬСИН | 100 | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 0,1 | 45 | 225 | 0 | 43 | 12 | 10 | 0,09 |
|  | 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 |

7 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюд | Масса порции грамм | Пищевая ценность | Энергетическаяценностьккал | 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 | 2,220,13 | 0,877,25 | 15,420,09 | 78,3970,0 | 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 | ОбедСалат 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 |
| 437511 | Гуляш куриныйРис отварной | 80,0,150,0 | 100,0200,0 | 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 |
|  | ПолдникБАНАН | 100 | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,03 | 8,7 | 64 | 0,1 | 5 | 22 | 27 | 0,26 |
|  | 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 |

8 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюд | Масса порции грамм | Пищевая ценность | Энергетическаяценностьккал | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| 7-11 | 11 и ст. | белки | жиры | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fе |
| 30 | ЗавтракКаша 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 | ОбедКапуста 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 |
| 389516 | Биточки рыбныеМакароны отварные | 80,0/150,0 | 100,0/ 200,0 | 10,855,71 | 5,415,08 | 6,30516,6 | 114,88219,41 | 0,130,13 | 19,00 | 0,040,03 | 00 | 43,029,93 | 70,062,3 | 25,027,0 | 1,01,44 |
| 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 |
|  | ПолдникГРУША | 100 | 100 | 6,4 | 0,3 | 10,7 | 42 | 0,01 | 4,3 | 25 | 0,12 | 9 | 12 | 7 | 0,18 |
|  | 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 |

9 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюд | Масса порции грамм | Пищевая ценность | Энергетическаяценностьккал | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| 7-11 | 11 и ст. | белки | жиры | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fе |
| 302 | Завтрак.Каша маннаямолочная | 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 | 2,220,134,02 | 0,877,254,095 | 15,420,090 | 78,3970,054,0 | 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 | 80,0150,0 | 200,0/ 100,0 | 318,1 | 6,6710,6 | 14,10,79 | 128,1189,33 | 00 | 90 | 00 | 00 | 47,222,89 | 21,80 | 28,5 | 1,21,8 |
| 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 |
|  | ПолдникЯБЛОКО | 100 | 100 | 0,3 | 0,4 | 11,5 | 48 | 0,01 | 4,6 | 54 | 0,18 | 12,46 | 11 | 0,03 | 0,12 |
|  | 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 |

10 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюд | Масса порции грамм | Пищевая ценность | Энергетическаяценностьккал | 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 | 2,220,134,02 | 0,877,254,095 | 15,420,090 | 78,3970,054,0 | 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 | ОбедИкра 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 426520 | «Ёжики» Пюре картоф. | 80,0/150,0 | 100,0/200,0 | 7,832,77 | 6.565,25 | 8,0718,19 | 167,64109,06 | 0,070 | 2,02,2 | 00,03 | 00,13 | 69,6326,64 | 149,048,7 | 24,018,5 | 1,841,44 |
| 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 |
|  | ПолдникАПЕЛЬСИН | 100 | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 0,1 | 45 | 225 | 0 | 43 | 12 | 10 | 0,09 |
|  | 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 |