Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 15»

с.Соколовка Чугуевского района Приморского края

Утверждено и введено в действие

приказом директора МКОУ СОШ № 15

от 25.08.2024 г. № 125 - а

**Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд при двухразовом питании обучающихся с 11 лет и старше в общеобразовательных организациях Чугуевского муниципального округа в осенне – зимний и весенний периоды.**

 Меню составлялось в соответствии со следующими сборниками рецептур используемых блюд и кулинарных изделий:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Под редакцией - М. Т. Лабзина, Санкт-Петербург: ГИОРД, 2014.

 2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией – В. Т. Лапшина, «Хлебпродинформ», 2004.

с. Соколовка

2024 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число** | **№ рецепт.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)**С | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **б** | **ж** | **у** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **1 день****Завтрак** | 350 (1) | Каша жидкая молочная рисовая с маслом | 250/10 | 4,75 | 11,5 | 37,63 | 301,4 | 0,5 | 1,4 | - | - | 148 | 226 | 25 | 0,7 |
| - | Батон нарезной | 60 | 4,8 | 0,6 | 29,5 | 142,8 | 0,1 | 2,1 | 0,001 | 1,24 | 13,8 | 20,4 | 53,4 | 1,2 |
| 829 (1) | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 11,2 | 52 | - | 4 | 0,3 | - | 2 | 3,1 | 2 | 0,2 |
| - | Сыр  | 30 | 7 | 9,2 | 0 | 108 | 0,1 | 0,16 | 0,1 | 0,1 | 242 | 162 | 10 | 0,16 |
|  | ИТОГО: |  | ***16,75*** | ***21,3*** | ***78,33*** | ***604,2*** | ***0,7*** | ***7,66*** | ***0,401*** | ***1,34*** | ***405,8*** | ***411,5*** | ***90,4*** | ***2,26*** |
| **Обед** | 184 (1) | Борщ с мясом и со сметаной | 250/12,5/10 | 3,04 | 9,44 | 15,54 | 131,8 | 0,103 | 11 | 37,1 | - | 67 | 70 | 31 | 1,3 |
| 404 (1) | Горбуша припущенная  | 100 | 24,72 | 5,48 | 0,6 | 150,25 | 0,025 | 0,16 | - | 0,09 | 29,2 | 130 | 13 | 0,8 |
| 634 (1) | Картофельное пюре с маслом | 200 | 5,6 | 14,7 | 38,7 | 268 | 0,29 | 17,3 | - | - | 80 | 121,3 | 80 | 1,87 |
| 49(2) | Салат из моркови | 100 | 1,2 | 0,17 | 14,3 | 63,5 | - | 1,83 | 1,83 | 0,5 | 75,7 | 45,5 | 31,3 | 0,8 |
| 760 (1) | Кисель со смородиной черной | 200 | 0,14 | 0 | 26,1 | 104 | - | 3 | - | - | 12 | 16,9 | 4 | 0,6 |
| - | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,55 | 20,5 | 96,5 | 0,18 | - | 0,01 | 2,2 | 47 | 158 | 49 | 2,2 |
| 742(1) | Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0 | 11,3 | 46 | 0,012 | 12,5 | 0,02 | - | 23 | 18 | 12 | 0,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО |  | ***38,5*** | ***30,34*** | ***124,34*** | ***854,05*** | ***0,61*** | ***45,79*** | ***38,96*** | ***2,79*** | ***333,9*** | ***559,7*** | ***219,3*** | ***8,37*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ВСЕГО |  | ***54,3*** | ***51,64*** | ***202,67*** | ***1458,25*** | ***1,31*** | ***53,45*** | ***39,361*** | ***4,13*** | ***739,7*** | ***971,2*** | ***309,7*** | ***10,63*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | СООТНОШЕНИЕ |  | **1** | **0,95** | **3,73** |  |  |  |  |  | **1** | **1,31** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число** | **№ рецепт.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)**С | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **б** | **ж** | **у** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **2 день****Завтрак** | 361 (1) | Макароны отварные | 200 | 8,53 | 8,13 | 65,06 | 260 | - | - | - | - | 18,7 | 51,2 | 16 | 1,33 |
| 465 (2) | Тефтели из печени и риса с соусом | 115/50 | 6,39 | 6,97 | 10,38 | 132 | 0,09 | 4,67 | 0,126 | 0,67 | 52 | 121 | 57,3 | 2,03 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 4,15 | 0,6 | 24 | 113,5 | 0,08 | - | 0,001 | 0,98 | 17 | 42 | 28 | 1 |
| 830 (1) | Чай с сахаром и лимоном | 200/008 | 0,2 | 0 | 13,8 | 56 | - | 4 | 0,3 | - | 4 | 6,6 | 1,2 | 0,2 |
|  | ИТОГО: |  | ***19,27*** | ***15,7*** | ***113,24*** | ***561,5*** | ***0,17*** | ***8,67*** | ***0,427*** | ***1,65*** | ***91,7*** | ***220,8*** | ***102,5*** | ***4,56*** |
| **Обед** | 206 (1) | Рассольник Ленинградский с курой и со сметаной | 250/12,5/10 | 4,25 | 9,1 | 19,84 | 157,36 | 0,103 | 12,1 | 0,009 | - | 38 | 37,2 | 31 | 0,8 |
| 555 (1) | Котлета говяжья | 100 | 15,9 | 18,2 | 4,0 | 347,5 | 0,05 | - | - | - | 51,2 | 49 | 33,75 | 1,9 |
| 330(2) | Горох отварной | 200 | 12,46 | 8,2 | 31,2 | 196 | 0,41 | 0,8 | 0,4 | 0,95 | 94 | 106,6 | 86 | 6,4 |
| 112(1) | Маринованная свекла с маслом растительным | 100 | 2,5 | 3,2 | 10,3 | 92,8 | - | - | 1,5 | 2,3 | 32,2 | 42,7 | 20,3 | 1,3 |
| 754 (1) | Компот из св. яблок | 200 | 0,14 | 0 | 23,1 | 104 | 0,01 | 1,2 | 0,03 | - | 11 | 9 | 6 | 0,8 |
| - | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,55 | 20,5 | 96,5 | 0,18 | - | 0,01 | 2,2 | 47 | 158 | 49 | 2,2 |
|  | ИТОГО: |  | ***38,75*** | ***39,25*** | ***108,94*** | ***994,16*** | ***1,753*** | ***14,1*** | ***1,949*** | ***5,46*** | ***273,4*** | ***402,5*** | ***226,05*** | ***13,4*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ВСЕГО |  | ***58,02*** | ***54,95*** | ***222,18*** | ***1555,66*** | ***0,923*** | ***22,77*** | ***2,376*** | ***7,1*** | ***365,1*** | ***623,3*** | ***328,55*** | ***17,96*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | СООТНОШЕНИЕ |  | **1** | **0,95** | **3,83** |  |  |  |  |  | **1** | **1,7** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число** | **№ рецепт.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)**С | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **б** | **ж** | **у** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **3 день****Завтрак** | 108 (1) | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,5 | 4 | 8,16 | 86,7 | - | 14,7 | 0,16 | 1,6 | 37,83 | 36,8 | 13 | 0,75 |
| 208 (1) | Суп картофельный с горбушей | 250/030 | 7,6 | 8,9 | 18 | 138 | 0,1 | 1,99 | 3,1 | 1,2 | 13 | 59 | 21 | 0,7 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 4,15 | 0,6 | 24 | 113,5 | 0,08 | - | 0,001 | 0,98 | 17 | 42 | 28 | 1 |
| 833 (1) | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 87 | 0,1 | 0,6 | - | - | 66 | 46,8 | 12 | - |
|  | ИТОГО: |  | ***14,85*** | ***15,1*** | ***67,46*** | ***425,2*** | ***0,28*** | ***17,29*** | ***3,261*** | ***3,78*** | ***133,83*** | ***184,6*** | ***74*** | ***2,45*** |
| **Обед** | 222 (1) | Суп – лапша домашняя с курой | 250/12,5 | 3,9 | 7,2 | 32,4 | 194,6 | 0,12 | 0,6 | 0,2 | 0,4 | 25 | 56,2 | 18,1 | 1,3 |
| 561/667 (1) | Тефтели с соусом | 100/80 | 18,5 | 19,1 | 12,6 | 301 | 0,25 | 2,1 | - | - | 55 | 146 | 47,5 | 2 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 10,9 | 11,2 | 43,2 | 351,8 | 0,1 | - | - | 4,6 | 24 | 31 | 98 | 3,2 |
| 107 (1) | Салат картофель-ный с огурцами | 100 | 1,7 | 3,2 | 8,6 | 71 | 0,1 | 11 | - | 2,1 | 48 | 78 | 19 | 0,7 |
| 759 (1) | Компот из с/ф | 200 | 0,6 | 0 | 28,9 | 118 | - | 6 | 0,01 | 0,05 | 20 | 19 | 12 | 0,8 |
| - | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,55 | 20,5 | 96,5 | 0,18 | - | 0,01 | 2,2 | 47 | 158 | 49 | 2,2 |
| 742(1) | Груша свежая | 100 | 0,4 | - | 10,7 | 55 | 0,03 | 6 | 0,01 | 0,47 | 24,7 | 14,3 | 11,7 | 2,99 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: |  | ***39,5*** | ***41,25*** | ***156,9*** | ***1187,9*** | ***0,78*** | ***25,7*** | ***0,23*** | ***9,82*** | ***243,7*** | ***502,5*** | ***255,3*** | ***13,19*** |
|  | ВСЕГО: |  | ***54,35*** | ***56,35*** | ***224,36*** | ***1613,1*** | ***1,06*** | ***42,99*** | ***3,491*** | ***13,6*** | ***377,53*** | ***687,1*** | ***329,3*** | ***15,64*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Соотношение** |  | **1** | **1,04** | **4,12** |  |  |  |  |  | **1** | **1,82** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число** | **№ рецепт.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)**С | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **б** | **ж** | **у** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **4 день****Завтрак** | 214 (1) | Суп картофельный с горохом | 250 | 9 | 6 | 16,1 | 164 | 0,3 | 1 | 2,9 | 3,8 | 76 | 93,8 | 40 | 2,2 |
| 769 (2) | Булочка Домашняя | 100 | 7,5 | 13,2 | 54,9 | 374 | 0,11 | - | 0,02 | 8 | 46,8 | 101 | 13 | 1,3 |
| 829 (1) | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 11,2 | 52 | - | 4 | 0,3 | - | 2 | 3,1 | 2 | 0,2 |
|  | ИТОГО |  | ***16,7*** | ***19,2*** | ***82,2*** | ***590*** | ***0,41*** | ***5*** | ***3,22*** | ***11,8*** | ***124,8*** | ***197,9*** | ***55*** | ***3,7*** |
| **Обед** | 186 (1) | Борщ картофельный с курой и со сметаной | 250/12,5/10 | 6,04 | 10,1 | 16,14 | 184,56 | 0,103 | 11,1 | 0,379 | - | 87,8 | 103,2 | 31 | 1,3 |
| 443 (2) | Плов из говядины | 300 | 24,48 | 26,7 | 79,2 | 524,4 | 0,96 | 1,9 | 1 | 9,5 | 73 | 189 | 76 | 3,9 |
| 49(2) | Салат из моркови | 100 | 1,2 | 0,17 | 14,3 | 63,5 | - | 1,83 | 1,83 | 0,5 | 75,7 | 45,5 | 31,3 | 0,8 |
| - | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,55 | 20,5 | 96,5 | 0,18 | - | 0,01 | 2,2 | 47 | 158 | 49 | 2,2 |
| 756 (1) | Компот из яблок с черносливами  | 200 | 0,6 | 0 | 28,9 | 118 | - | 5,4 | - | - | 12 | 4,9 | 4 | 0,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО |  | ***35,82*** | ***37,52*** | ***159,3*** | ***1083,46*** | ***1,243*** | ***20,23*** | ***3,219*** | ***12,2*** | ***295,5*** | ***500,6*** | ***191,3*** | ***9*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ВСЕГО |  | ***52,52*** | ***56,72*** | ***241,5*** | ***1673,46*** | ***1,653*** | ***25,23*** | ***6,439*** | ***24*** | ***420,3*** | ***698,5*** | ***246,3*** | ***12,7*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | СООТНОШЕНИЕ |  | **1** | **1,08** | **4,6** |  |  |  |  |  | **1** | **1,66** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число** | **№ рецепт.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)**С | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **б** | **ж** | **у** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **5 день****Завтрак** | 234 (1) | Суп молочный с вермишелью | 250 | 7,41 | 7,3 | 32,1 | 231 | 0,3 | 1 | - | - | 102,4 | 10,6 | 1 | 0,4 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 4,15 | 0,6 | 24 | 113,5 | 0,08 | - | 0,001 | 0,98 | 17 | 42 | 28 | 1 |
| -  | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,25 | 0,09 | 74,8 | - | 0,1 | - | - | 2 | 2,9 | 6,6 | 0,1 |
| 848 (1) | Какао с молоком | 200 | 3,5 | 3,4 | 23,4 | 168 | 0,05 | 0,86 | 0,02 | 1,09 | 217 | 214 | 24 | 0,1 |
|  | ИТОГО |  | ***15,16*** | ***19,55*** | ***79,59*** | ***587,3*** | ***0,465*** | ***1,86*** | ***0,034*** | ***2,37*** | ***338,4*** | ***269,5*** | ***58*** | ***2,7*** |
|  **Обед** | 212 (1) | Суп картофельный с гречкой и курой | 250/12,5 | 8,5 | 9 | 20,7 | 125 | 0,1 | 8,25 | 0,205 | 1,22 | 26 | 89 | 32 | 1,9 |
| 343(1) | Каша пшённая рассыпчатая | 200 | 8,53 | 6,4 | 56 | 327,2 | 0,26 | - | - | 0,12 | 195 | 173 | 42 | 1,24 |
| 555 (1) | Котлета из свинины | 100 | 14,6 | 15 | 6,2 | 246 | 0,05 | - | - | - | 26,25 | 162,5 | 27,5 | 1,5 |
| 667 (1) | Соус красный на м/б | 75 | 1,11 | 2,4 | 8,7 | 48,1 | - | 0,5 | - | - | 12,8 | 19,2 | 8,2 | 0,3 |
| 108 (1) | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,5 | 4 | 8,16 | 86,7 | - | 14,7 | 0,16 | 1,6 | 37,83 | 36,8 | 13 | 0,75 |
| 754 (1) | Компот из св. яблок | 200 | 0,14 | 0 | 23,1 | 104 | 0,01 | 1,2 | 0,03 | - | 11 | 9 | 6 | 0,8 |
| - | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,55 | 20,5 | 96,5 | 0,18 | - | 0,01 | 2,2 | 47 | 158 | 49 | 2,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО |  | ***37,88*** | ***37,35*** | ***152,16*** | ***1033,5*** | ***0,6*** | ***24,65*** | ***0,405*** | ***5,14*** | ***355,88*** | ***647,5*** | ***177,7*** | ***8,69*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ВСЕГО |  | ***53,04*** | ***56,9*** | ***231,75*** | ***1620,8*** | ***1,065*** | ***26,51*** | ***0,439*** | ***7,51*** | ***694,28*** | ***917*** | **235,7** | **11,39** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | СООТНОШЕНИЕ |  | **1** | **1,07** | **4,36** |  |  |  |  |  | **1** | **1,32** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число** | **№ рецепт.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)**С | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **б** | **ж** | **у** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **7 день****Завтрак** | 210 (1) | Суп из овощей с говядиной | 250/12,5 | 11,09 | 7,58 | 28,65 | 143,2 | 0,2 | 12 | 2,2 | - | 65,6 | 61,97 | 38 | 1 |
| - | Батон нарезной | 60 | 4,8 | 0,6 | 29,5 | 142,8 | 0,1 | 2,1 | 0,001 | 1,24 | 13,8 | 20,4 | 53,4 | 1,2 |
| 108 (1) | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,9 | 3,4 | 4,9 | 52 | - | 8,8 | 0,1 | 1 | 22,7 | 22,07 | 7,8 | 0,6 |
| 833 (1) | Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,4 | 16,7 | 81 | 0,1 | 0,6 | - | - | 66 | 46,8 | 12 | - |
|  | ИТОГО: |  | ***18,29*** | ***12,98*** | ***79,75*** | ***419*** | ***0,4*** | ***23,5*** | ***2,301*** | ***2,24*** | ***168,1*** | ***151,24*** | ***111,2*** | ***2,8*** |
| **Обед** | 215 (1) | Суп картофельный с вермишелью и курой | 250/12,5 | 6,9 | 4,5 | 25,8 | 183,6 | 0,1 | - | 2,1 | - | 25 | 47 | 25 | 2,2 |
| 615 (1) | Рис отварной со слив. маслом | 200 | 4,85 | 11,2 | 52,4 | 402,6 | 0,04 | - | 0,05 | 0,02 | 15 | 30,2 | 36 | 0,8 |
| 590 (1) | Куры отварные | 100 | 18,2 | 18,4 | 0,7 | 241 | 0,037 | 1,31 | 0,037 | - | 37 | 84 | 19 | 0,85 |
| 71(2) | Винегрет овощной с маслом растительным | 100 | 1,4 | 10,1 | 6,8 | 124 | 0,016 | 16,2 | 0,17 | 1,7 | 26,2 | 50,1 | 23 | 0,9 |
| - | Сок абрикосовый | 200 | 1 | 0 | 28 | 112 | - | 5,4 | - | - | 40 | 36 | 20 | 0,4 |
| - | Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 7 | 1,1 | 40,3 | 193 | 0,36 | - | 0,02 | 4,4 | 94 | 316 | 12 | 3,8 |
|  | ИТОГО: |  | ***39,27*** | ***45,3*** | ***154,02*** | ***1254,2*** | ***0,553*** | ***22,91*** | ***2,377*** | ***6,12*** | ***237,2*** | ***563,3*** | ***135*** | ***8,95*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ВСЕГО |  | ***57,56*** | ***58,28*** | ***233,77*** | ***1673,2*** | ***0,953*** | ***46,41*** | ***4,678*** | ***8,36*** | ***405,3*** | ***714,54*** | ***246,2*** | ***11,75*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | СООТНОШЕНИЕ |  | **1** | **1,01** | **4,06** |  |  |  |  |  | **1** | **1,76** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число** | **№ рецепт.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)**С | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **б** | **ж** | **у** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **8 день****Завтрак** | 476 (1) | Сосиски отварные | 100 | 7 | 15,6 | 1,9 | 204,2 | 0,13 | 0,36 | - | 0,36 | 76,4 | 110,5 | 15,4 | 0,87 |
| 618(1) | Горох отварной | 200 | 13,46 | 8,2 | 40,5 | 196 | 0,41 | 0,8 | 0,4 | 0,95 | 94 | 106,6 | 86 | 6,4 |
| 830 (1) | Чай с сахаром илимоном | 200 | 0,2 | 0 | 13,8 | 56 | - | 4 | 0,3 | - | 4 | 6,6 | 1,2 | 0,2 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 4,15 | 0,6 | 24 | 113,5 | 0,08 | - | 0,001 | 0,98 | 17 | 42 | 28 | 1 |
|  | ИТОГО: |  | ***24,81*** | ***24,4*** | ***80,2*** | ***569,7*** | ***0,62*** | ***5,16*** | ***0,701*** | ***2,29*** | ***191,4*** | ***265,7*** | ***130,6*** | ***8,47*** |
| **Обед** | 226 (1) | Суп рисовый с курой | 250/12,5 | 5,1 | 9,6 | 16,5 | 181 | 0,3 | 1 | 2,9 | 3,8 | 64 | 28,7 | 40 | 2,2 |
| 443 (1) | Шницель рыбный натуральный  | 100 | 9,2 | 7,25 | 8,44 | 203 | 0,013 | 1,75 | 0,13 | - | 54,5 | 131,3 | 35 | 1 |
| 361 (1) | Макароны отварные | 200 | 8,53 | 8,13 | 65,06 | 260 | - | - | - | - | 18,7 | 51,2 | 16 | 1,33 |
| 112(1) | Маринованная свекла с маслом растительным | 100 | 2,5 | 3,2 | 10,3 | 92,8 | - | - | 1,5 | 2,3 | 32,2 | 42,7 | 20,3 | 1,3 |
| 667 (1) | Соус красный основной на м/б | 50 | 0,74 | 1,6 | 3,8 | 32,56 | - | 0,4 | - | - | 8,5 | 12,8 | 5,5 | 0,2 |
| 758 (1) | Компот из кураги | 200 | 0,9 | 0 | 23,8 | 106 | - | 6 | 0,01 | 0,04 | 20 | 18 | 12 | 0,8 |
| - | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,55 | 20,5 | 96,5 | 0,18 | - | 0,01 | 2,2 | 47 | 158 | 49 | 2,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО |  | ***30,47*** | ***30,33*** | ***148,4*** | ***971,86*** | ***0,493*** | ***9,15*** | ***4,55*** | ***8,34*** | ***244,9*** | ***442,7*** | ***177,8*** | ***9,03*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ВСЕГО |  | ***55,28*** | ***54,73*** | ***228,6*** | ***1541,56*** | ***1,113*** | ***14,31*** | ***5,251*** | ***10,63*** | ***436,3*** | ***708,4*** | ***308,4*** | ***17,5*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | СООТНОШЕНИЕ |  | **1** | **0,99** | **4,13** |  |  |  |  |  | **1** | **1,62** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число** | **№ рецепт.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)**С | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **б** | **ж** | **у** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **6 день****Завтрак** | 367 (1) | Яйцо вареное | 1 /040 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,035 | - | 0,013 | 0,3 | 27,8 | 96 | 5 | 1,2 |
| 350 (1) | Каша пшенная жидкая молочная с маслом | 250/010 | 7,5 | 11,5 | 35,8 | 260 | 0,25 | 0,25 | - | 1,75 | 204,4 | 219 | 61,5 | 1,9 |
| 837 (1) | Кофейный напиток с молоком | 200 | 0,08 | 1,4 | 20,5 | 127 | 0,1 | 1,3 | 0,252 | - | 120 | 113,4 | 14 | 0,1 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 4,15 | 0,6 | 24 | 113,5 | 0,08 | - | 0,001 | 0,98 | 17 | 42 | 28 | 1 |
|  | ИТОГО  |  | ***16,83*** | ***18,1*** | ***80,6*** | ***563,5*** | ***0,465*** | ***1,55*** | ***0,266*** | ***3,03*** | ***369,2*** | ***470,4*** | ***108,5*** | ***4,2*** |
| **Обед** | 208 (1) | Суп картофельный с горбушей | 250/030 | 7,6 | 8,9 | 18 | 138 | 0,1 | 1,99 | 3,1 | 1,2 | 13 | 89 | 21 | 0,7 |
| 531(1) | Жаркое-по домашнему | 300 | 18,84 | 22,92 | 58,8 | 524 | 0,13 | 5,7 | - | 1,75 | 20 | 25,3 | 27 | 3,7 |
| 108 (1) | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,5 | 4 | 8,16 | 86,7 | - | 14,7 | 0,16 | 1,6 | 37,83 | 36,8 | 13 | 0,75 |
| 759 (1) | Компот из с/ф | 200 | 0,6 | 0 | 28,9 | 118 | - | 6 | 0,01 | 0,05 | 20 | 19 | 12 | 0,8 |
| - | Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 7 | 1,1 | 41 | 193 | 0,36 | - | 0,02 | 4,4 | 94 | 316 | 12 | 3,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО |  | ***35,54*** | ***36,92*** | ***154,86*** | ***1059,7*** | ***0,59*** | ***28,39*** | ***3,29*** | ***9,0*** | ***184,83*** | ***486,1*** | ***85*** | ***9,75*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ВСЕГО |  | ***52,37*** | ***55,02*** | ***235,46*** | ***1623,2*** | ***1,055*** | ***29,94*** | ***3,556*** | ***12,03*** | ***554,03*** | ***956,5*** | ***193,5*** | ***13,951*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | СООТНОШЕНИЕ |  | **1** | **1,05** | **4,49** |  |  |  |  |  | **1** | **1,72** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число** | **№ рецепт.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)**С | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **б** | **ж** | **у** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **9 день****Завтрак** | 345 (1) | Каша манная вязкая молочная с сахаром | 250 | 9,7 | 8,1 | 39,41 | 282 | 0,4 | 4,1 | 0,1 | 1,2 | 141,2 | 122,1 | 30,5 | 0,8 |
| 837 (1) | Кофейный напиток с молоком | 200 | 0,08 | 1,4 | 20,5 | 127 | 0,1 | 1,3 | 0,252 | - | 120 | 113,4 | 14 | 0,1 |
| - | Батон нарезной | 60 | 4,8 | 0,6 | 29,5 | 142,8 | 0,1 | 2,1 | 0,001 | 1,24 | 13,8 | 20,4 | 53,4 | 1,2 |
|  | ИТОГО: |  | ***14,58*** | ***10,1*** | ***89,41*** | ***551,8*** | ***0,6*** | ***7,5*** | ***0,353*** | ***2,44*** | ***275*** | ***255,9*** | ***97,9*** | ***2,1*** |
| **Обед** | 215 (1) | Суп картофельный с вермишелью и курой | 250/12,5 | 6,9 | 4,5 | 25,8 | 183,6 | 0,1 | - | 2,1 | - | 25 | 47 | 25 | 2,2 |
| 499 (1) | Поджарка из говядины | 100 | 18,0 | 17,3 | 10 | 240 | 0,1 | - | 3,09 | - | 22,5 | 136 | 32,8 | 1,12 |
| 646 (1) | Капуста тушеная | 200 | 5 | 9,3 | 21,6 | 161,2 | 0,09 | 13,7 | 0,8 | 0,2 | 82 | 66 | 33,8 | 2 |
| 71(2) | Винегрет овощной с маслом растительным | 100 | 1,4 | 10,1 | 6,8 | 124 | 0,016 | 16,2 | 0,17 | 1,7 | 26,2 | 50,1 | 23 | 0,9 |
| 754 (1) | Компот из св. яблок | 200 | 0,14 | 0 | 23,1 | 104 | 0,01 | 1,2 | 0,03 | - | 11 | 9 | 6 | 0,8 |
| - | Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 7 | 1,1 | 41 | 193 | 0,36 | - | 0,02 | 4,4 | 94 | 316 | 12 | 3,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО |  | ***38,44*** | ***42,3*** | ***128,3*** | ***1005,8*** | ***0,676*** | ***31,1*** | ***6,21*** | ***6,3*** | ***260,7*** | ***624,1*** | ***132,6*** | ***10,82*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ВСЕГО |  | ***53,02*** | ***52,4*** | ***217,71*** | ***1557,6*** | ***1,276*** | ***36,8*** | ***6,563*** | ***8,74*** | ***535,7*** | ***880*** | ***230,5*** | ***12,92*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | СООТНОШЕНИЕ |  | **1** | **0,98** | **4,1** |  |  |  |  |  | **1** | **1,64** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число** | **№ рецепт.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)**С | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **б** | **ж** | **у** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **10 день****Завтрак** | 315/622(2) | Запеканка рисовая с творогом с соусом яблочным | 200/50 | 13,1 | 17,1 | 60,4 | 480 | 0,08 | 0,2 | 0,16 | 1,75 | 78,2 | 102 | 35 | 1,2 |
| 830 (1) | Чай с сахаром лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 13,8 | 56 | - | 4 | 0,3 | - | 4 | 6,6 | 1,2 | 0,2 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 4,15 | 0,6 | 24 | 113,5 | 0,08 | - | 0,001 | 0,98 | 17 | 42 | 28 | 1 |
|  |  |  | ***17,45*** | ***17,7*** | ***98,2*** | ***649,5*** | ***0,16*** | ***4,2*** | ***0,461*** | ***2,73*** | ***99,2*** | ***150,6*** | ***64,2*** | ***2,4*** |
| **Обед** | 212 (1) | Суп картофельный с гречкой и курицей | 250/12 | 8,5 | 9 | 20,7 | 125 | 0,1 | 8,25 | 0,205 | 1,22 | 26 | 89 | 32 | 1,9 |
| 555 (1) | Котлета говяжья | 100 | 15,9 | 18,2 | 4,0 | 347,5 | 0,05 | - | - | - | 51,2 | 49 | 33,75 | 1,9 |
| 361 (1) | Макароны отварные | 200 | 8,53 | 8,13 | 65,06 | 260 | - | - | - | - | 18,7 | 51,2 | 16 | 1,33 |
| 667 (1) | Соус красный на м/б | 50 | 0,74 | 1,6 | 3,8 | 32,56 | - | 0,4 | - | - | 8,5 | 12,8 | 5,5 | 0,2 |
| - | Огурец свежий  | 100 | 0,7 | 0 | 1,8 | 10 | 0,03 | 14 | 0,06 | 0,1 | 26 | 40 | 14 | 0,6 |
| 759 (1) | Компот из с/ф | 200 | 0,6 | 0 | 28,9 | 118 | - | 6 | 0,01 | 0,05 | 20 | 19 | 12 | 0,8 |
| - | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,55 | 20,5 | 96,5 | 0,18 | - | 0,01 | 2,2 | 47 | 158 | 49 | 2,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО |  | ***38,47*** | ***37,48*** | ***145,96*** | ***993,56*** | ***0,36*** | ***28,65*** | ***0,285*** | ***3,57*** | ***197,4*** | ***419*** | ***162,25*** | ***8,93*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ВСЕГО |  | ***55,92*** | ***55,18*** | ***244,16*** | ***1643,06*** | ***0,52*** | ***32,85*** | ***0,746*** | ***6,3*** | ***296,6*** | ***569,6*** | ***226,45*** | ***11,33*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | СООТНОШЕНИЕ |  | **1** | **0,98** | **4,37** |  |  |  |  |  | **1** | **1,92** |  |  |